Mariana Szabo-Alexi
Cătălin Paul Szabo-Alexi

LIBERO ÎN JOCUL DE VOLEI



Presa Universitară Clujeană

MARIANA SZABO-ALEXI CĂTĂLIN PAUL SZABO-ALEXI

•

LIBERO ÎN JOCUL DE VOLEI

MARIANA SZABO-ALEXI CĂTĂLIN PAUL SZABO-ALEXI

LIBERO

ÎN JOCUL DE VOLEI

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2021

Referenţi ştiinţifici:

Prof. univ. dr. Remus-Octavian Bâc
Prof. univ. dr. Adin Marian Cojocaru

ISBN 978-606-37-1282-1

Universitatea Babeş-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruţa Săcelean
Str. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel./fax: (+40)-264-597.401
E-mail: editura@ubbcluj.ro
http://www.editura.ubbcluj.ro/

CUPRINS

INTRODUCERE 7
CAPITOLUL I 9
JOCUL DE VOLEI ÎNTR-O PERMANENTĂ DINAMICĂ 9
1.1. Voleiul în cadrul jocurilor sportive de echipă 9
1.2. Jocul de volei – un sistem dinamic 11
1.3. Ascensiunea jocului de volei 13
1.4. Dinamica schimbărilor de regulament în jocul de volei 14
1.4.1. Modificări de regulament care au vizat întărirea atacului 16
1.4.2. Modificări de regulament care au vizat întărirea apărării 16
CAPITOLUL II 18
APĂRAREA ÎN JOCUL DE VOLEI 18
2.1. Unele generalităţi 18
2.2. Tactică şi strategie în apărarea din jocul de volei 21
2.2.1. Apărarea la primirea serviciului 23
2.2.2. Apărarea contra loviturii de atac 26
2.2.3. Apărarea la blocajul advers 34
CAPITOLUL III 39
LIBERO - POST IMPORTANT 39
ÎN APĂRAREA UNEI ECHIPE DE VOLEI 39
3.1. Scurt istoric al apariţiei postului de libero 39
3.2. Precizări ale regulamentului privind jucătorul libero 41
3.2.1. Desemnarea libero-ului 41
3.2.2. Echipamentul 41
3.2.3. Acţiuni de joc permise libero-ului 42
3.3. Acţiuni specifice jucătorului libero 43
3.4. Strategii de utilizare a jucătorului libero în apărare 45

3.5. Condiţii de îndeplinit în acţiunile de salvare a mingii 49
3.5.1. Încadrarea în echipă a jucătorului libero la primirea serviciului 52
3.5.2. Încadrarea jucătorului libero în apărare la preluarea din atac 56
CAPITOLUL IV 59
SELECŢIA JUCĂTORULUI LIBERO ŞI ANTRENAMENTUL SPECIFIC ..59
4.1. Particularităţi ale selecţiei jucătorului libero 59
4.2. Model de selecţie pentru jucătorul libero 61
4.3. Efortul fizic specific jucătorului libero 64
4.3.1. Caracteristici generale...64
4.3.2. Aspecte specifice ale efortului în jocul de volei 66
4.3.3. Efortul specific solicitat de aptitudinile motrice în jocul de volei....67
4.3.4. Efortul privind solicitările psihice şi influenţele schimbărilor de regulament asupra pregătirii psihice 69
4.3.5. Aspecte specifice ale efortului date de tehnică şi tactică..................70
4.3.6. Diferenţierea solicitărilor pe linii..71
4.3.7. Diferenţierea solicitărilor specifice pe posturi.................................72
4.3.8. Parametri efortului şi particularităţi pentru jucătorul libero 75
4.4. Antrenamentul libero-ului în relaţia efort-oboseala-refacere 85
4.5. Mijloace reprezentative în pregătirea jucătorului libero.........................89

INTRODUCERE

Performanţa sportivă este determinată de o multitudine de factori, iar realizarea acestei performanţe este dată de nevoia fiecărui individ de a se autodepăşi sau de a-i depăşi pe alţii.

Cuvântul performanţă înseamnă fie activitatea desfăşurată de subiect cu raportare la sarcină, fie produsul acestei activităţi. Prin urmare, performanţa corespunde rezultatului obţinut ca urmare a desfăşurării unei activităţi. Rezultatul este apoi comparat cu scopul, cu ţelul urmărit, şi poate fi exprimat în termeni de „eşec" sau de „reuşită"[1], sau de „aşa şi-aşa".

În direcţia ameliorării performanţei sportive, la indiferent de nivel valoric, specialiştii în domeniu au preocupări din ce în ce mai numeroase. În acest context se înscrie şi optimizarea conţinutului jocului de volei şi maximizarea randamentului jucătorilor, care se constituie în principala problematică a jocului, şi care vizează exigenţa de a fi mai eficace şi de a avea un randament mai bun atât în pregătire, cât şi în jocul echipei.

În jocul de volei pentru realizarea performanţelor propuse toate deciziile care sunt luate trebuie să fie consecinţa firească a realităţii existente la momentul respectiv, şi să se bazeze pe cunoştinţe şi informaţii din diferite domenii de activitate, care să ajute antrenorul în munca sa de pregătire şi de conducere a echipei în antrenamente şi competiţii, de care depinde însăşi performanţa echipei şi, implicit, a jucătorilor.

În cadrul evoluţiei jocului de volei în decursul timpului, de la apariţia lui şi până în prezent, un rol major l-au avut intervenţiile regulamentului. Numeroasele modificări ale regulamentului de joc au determinat întotdeauna schimbări în pregătire, ele influenţând inclusiv tehnica şi tactica jocului, care au dus la apariţia unor noi procedee de execuţie, sau la revenirea unora mai vechi,

---

[1] *J.P. Famose, (2003), Învăţarea motrică şi dificultatea sarcinii, Seria: SDIP, nr. 457, Bucureşti, p. 60*

dar sub un mod mai perfecţionat de execuţie. Să ne gândim numai la noua execuţie a blocajului (din 1964), care i-a obligat inclusiv pe jucătorii trecuţi de o anumită vârstă s-o înveţe.

Intervenţia regulamentului în evoluţia jocului de volei a vizat în special încercarea de a realiza un echilibru între atac şi apărare, în paralel cu creşterea spectaculozităţii jocului, dată de prelungirea timpului efectiv în disputarea unei secvenţe de joc.

Ultimele modificări de regulament au adus printre jucătorii unei echipe chiar un nou post, care poartă numele de **„jucător libero”,** iar de aici până la o nouă redistribuire a sarcinilor de joc pe ceilalţi jucători, şi o nouă restructurare a pregătirii, nu a mai fost decât un pas.

Abordarea acestui subiect în literatura de specialitate, atât cea din ţară cât şi cea din străinătate, se axează mai mult pe aspectele generale legate de apariţia acestui post şi de prezentarea într-o viziunea globală, de aceea am considerat că problematica creării lui este mult mai vastă, pornind de la modele de joc şi a eficienţei acestora la diverse eşaloane şi continuînd cu mijloacele specifice de instruire şi de evaluare a prezenţei acestuia în teren.

Tratarea acestui subiect ne-a preocupat imediat după introducerea lui, dovadă stând câteva lucrări la temă prezentate la diverse sesiuni ştiinţifice din ţară şi publicate în revistele de specialitate.

Ne îngăduim ca în lucrarea de faţă să sistematizăm preocupările noastre în ce priveşte apărarea în jocul de volei, punând alături câteva aspecte legate de jucătorul **„libero”.**

CAPITOLUL I
JOCUL DE VOLEI ÎNTR-O PERMANENTĂ DINAMICĂ

Păstrând tradiţia compunerii unei lucrări de această factură, ne îngăduim să facem o incursiune prin trecutul jocului de volei, care, iată, a trecut de 100 de ani, împlinind în acest an, 2020, chiar 125 de ani, dar care nu mai seamănă, din multe privinţe, cu cel din anii de început.

1.1. Voleiul în cadrul jocurilor sportive de echipă

Chiar dacă între jocurile sportive există mari diferenţe, atât în ce priveşte desfăşurarea jocului cât şi a tehnicii şi tacticii, ele se supun unor caracteristici comune, pe care ţinem să le prezentăm pentru a se vedea unde se (mai) poate interveni în vederea unor modificări ce ţin de jocul propriu zis, lucru valabil de altfel pentru toate jocurile sportive:

- existenţa unui obiect de joc (minge, puc, etc.);
- întrecere complexă (individuală, corelată sau colectivă);
-reguli de joc obligatorii, impuse de Federaţia Internaţională a fiecărui joc;
- prezenţa obligatorie a arbitrului;
-delimitarea duratei jocului: în timp sau cu averaj (setaveraj, punctaveraj);
-standardizarea inventarului de joc (mingi, teren şi accesorii, echipament, etc.);
- tehnica şi tactica specifică;
- caracterul organizat al competiţiilor;
-organizarea activităţii competiţionale pe plan naţional şi internaţional;
-existenţa unor teorii şi practici privind tehnica, tactica, antrenamentul şi selecţia, etc;

- spectacolul sportiv oferit de competiţii.[2]

Voleiul, ca şi toate celelalte sporturi de echipă, are un caracter de provocare şi de incertitudine a rezultatului, impunându-se necesitatea rezolvării unor situaţii de joc în permanentă schimbare, în totală şi imediată armonie cu coechipierii şi ţinând cont de opoziţia echipei adverse. Motivaţia practicanţilor este dată de dorinţa de a obţine victoria în faţa adversarului direct şi nu de stabilirea unor recorduri.

Voleiul, în matricea tipurilor de activităţi sportive face parte, alături de celelalte jocuri sportive, din grupa sporturilor euristice colective. Reacţiile motrice ale sportivului nu pot fi standardizate, dar ele trebuie să fie creatoare. Sarcina sportivă constă în învingerea unei echipe adverse, într-o colaborare permanentă cu coechipierii, dar fără contact fizic direct cu adversarii. Factorii psihici indispensabili performanţei sportive sunt facultăţile euristice (anticipare, simţ tactic, capacitate de adaptare, calităţi senzori-motrice).

Mişcările din jocul de volei sunt de lovire/respingere, fin diferenţiate, de la lovirea violentă specifică loviturii de atac până la tuşeul fin al ridicătorului, care poate imprima mingii o multitudine de traiectorii şi direcţii.

Esenţa jocului constă în a face ca mingea să atingă terenul advers sau impunerea unei greşeli în execuţiile de jucare a mingii la adversar (prin jocul în atac) şi împiedicarea aceloraşi intenţii din parte oponenţilor (prin jocul în apărare), în cadrul a maxim 3(4) lovituri permise de regulament (în condiţiile în care mingea nu poate fi prinsă, ţinută, condusă).

Creativitatea motrică a voleibaliştilor se desfăşoară aproape în totalitate pe un *spaţiu restrâns* (9x9m), ceea ce implică sporirea complexităţii efortului prin necesitatea sincronizării acţiunilor individuale în angrenajul echipei şi creşterea gradului de rafinare a mişcărilor.

---

[2] Bâc,O. Brata Maria, Hanţiu I. – *Sportul în slujba sănătăţii* – Editura Universităţii Oradea, 2003-p.98

După F. Schubert (1990), citat de Croitoru Doina (1999)[3], în timpul jocului de volei "în capul fiecărui sportiv trebuie să fie interpretate şi rezolvate următoarele probleme:

- ce pot să fac - ce trebuie să se întâmple ?
- de ce trebuie s-o fac - din ce motiv este corect?
- cum trebuie să reuşesc?
- ce condiţii sunt importante - în ce fel se poate întâmpla ?"

Prin aceste întrebări se conturează cerinţa ca mişcarea să fie considerată ca o componentă a unui mare ansamblu: activităţile şi acţiunile sportivului, care nu trebuie despărţite.

Caracterul instabil al acţiunii apare din ideea că sarcini diferite înseamnă acţiuni diferite, o microstructură având o bază de execuţie care se adaptează în funcţie de cerinţa concretă, la un moment dat - în funcţie de condiţiile spaţio-temporale concrete.

1.2. Jocul de volei – un sistem dinamic

Inventat, la început cu scop recreativ, trecând apoi la scop formativ, voleiul a devenit destul de repede şi un joc de întrecere, la început pe plan local, apoi naţional, iar, în cele din urmă şi internaţional, competiţia în sine constituind stimulul principal în evoluţia jocului.

Prin acurateţea tehnicii şi tacticii proprii, precum şi prin spectaculozitatea lui, jocul s-a răspândit pe arii extinse ale globului pământesc, şi a făcut trecerea de la divertisment la performanţă, astăzi cuprinzând un număr impresionant de practicanţi şi foarte mulţi admiratori.

În zona performanţei s-a manifestat permanent caracterul creator al activităţii umane, evoluţia voleiului marcând perfecţionarea continuă a

---

[3] *Croitoru Doina (1999), Ambidextria în jocurile sportive. Exemplificări şi aplicaţii în volei., Edit. A.N.E.F.S., Bucureşti, p. 29*

jucătorilor, vizând în principal latura tehnico-tactică, pregătirea specifică şi metodica antrenamentului.

Jocul de volei este privit astăzi ca un sistem dinamic, mereu perfectibil, organizat după o logică funcţională bine determinată, care conduce la abordarea pregătirii sportive după modele bine conturate, rezultate din date obiective. Pentru obţinerea unor rezultate valoroase s-au căutat şi s-au găsit căi diverse de dezvoltare a jocului, s-a acumulat experienţă, toate acestea conducând la o anumită concepţie de joc, la rândul ei şi ea perfectibilă continuu.

Cum sfera perfecţionării se îngustează mereu, paşii devenind din ce în ce mai mici, pe măsura înaintării spre cote înalte în pregătire, paralel cu aceasta a apărut necesitatea optimizării jocului prin determinarea condiţiilor obiective, care asigură realizarea unui câştig maxim.

În sprijinul acestei idei vine şi constatarea că în prezent nivelul de pregătire ale participanţilor la competiţii se înscrie între cote relativ apropiate, iar între două echipe sensibil egale în privinţa parametrilor tehnico-tactici şi de pregătire specifică, învinge formaţia care acţionează în limitele unor factori obiectivaţi şi, implicit, favorizanţi, care se află într-o permanentă interdependenţă. Implicaţiile factorului fizic, de exemplu, în cel tehnico-tactic este evident şi de necontestat. O echipă cu jucători mai puţin dotaţi d.p.d.v. al staturii se va concentra în principal pe creşterea detentei, atât de necesară atacului şi blocajului şi va utiliza un atac mai variat pentru a putea depăşi blocajul advers, dar va perfecţiona cu prioritate şi apărarea, dat fiind faptul că blocajul propriu ar putea fi depăşit mai uşor.[4]

---

[4] *Şerban, M., (2002), Volei. Studiu interdisciplinar, Edit. SemnE, Bucureşti,p. 131*

1.3. Ascensiunea jocului de volei

Ca orice disciplină sportivă, voleiul, îşi are un drum propriu prin timp, care determină împărţirea lui în mai multe etape, fiecare având anumite particularităţi care o definesc.

Evoluţia jocului a fost influenţată întotdeauna de lupta permanentă dintre atac şi apărare, înţelegând prin aceasta nu numai lupta directă din teren, ci şi din afara lui, în sfera creaţiei, a realizării planurilor strategice, a îmbogăţirii bagajului tehnic şi a ridicării nivelului pregătirii fizice, iar în ultimă instanţă a intervenţiilor regulamentului.

În general tonul schimbărilor l-a dat atacul, apărarea fiind întotdeauna cu un pas în urma lui, iar dacă ea nu a reuşit să restabilească echilibrul la timp, a intervenit imediat regulamentul, fie prin acordarea unor favoruri apărării, fie prin impunerea unor interdicţii atacului, cum ar fi:

- largheţea cu care se arbitrează execuţia primei lovituri care urmează sau nu blocajului, parte componentă a apărării;
- interzicerea participării jucătorilor din linia a II-a la executarea loviturii de atac cu bătaie în zona de 3 m;
- execuţia blocajului cu trecerea mâinilor peste fileu după lovirea mingii în atac de către adversar, reducându-i acestuia din aria de distribuire;

Această evoluţie a jocului ne face să regândim selecţia jucătorilor, impunându-se cei cu talie foarte înaltă, cu calităţi atletice şi detentă deosebite. Promovarea unor astfel de jucători a permis apariţia serviciului gen „atac”, crescând viteza mingii şi îngreunând preluarea. Doar apariţia postului de **libero** a mai salvat dintre jucătorii mai scunzi, mai ales cei foarte buni apărători de linia II-a.

Rolul regulamentului nu se reduce numai la restabilirea echilibrului dintre atac şi apărare, atît de necesar creşterii spectaculozităţii jocului, intervenţiile lui, de-a lungul anilor, influenţând inclusiv tehnica şi tactica jocului:

- acceptarea jucării mingii care ajunge în fileu, a dat **preluarea din plasă;**

- acceptarea jucării mingii de două ori consecutiv de către acelaşi jucător participant la blocaj a inventat autodublarea şi a condus la apariţia **sistemului de apărare pe culoare;**

- acceptarea lovirii mingii cu orice parte a corpului a condus la apariţia unei noi execuţii tehnice, **lovirea cu piciorul,** specifică jocului de fotbal ş.a.m.d.

Am amintit de lupta dintre atac şi apărare, care a marcat în permanenţă evoluţia jocului, dar ea nu s-a făcut remarcată decât în momentul în care a apărut competiţia şi dorinţa de victorie a fiecărei din cele două echipe. Abia atunci a început căutarea de soluţii ce au completat continuu bagajul motric specific şi, în ultimă instanţă, au dat tehnica şi tactica jocului, cele mai bune dintre soluţii devenind universale (v. sistemul de atac 5T +1R) sau cu valabilitate la un continent sau la o ţară, cu apariţia unor adevărate şcoli de volei.[5]

1.4. Dinamica schimbărilor de regulament în jocul de volei

Forma de practicare a jocului de volei, la debutul său, era foarte diferit de cel practicat în zilele noastre, inclusiv modul de lovire a mingii. Regulile de joc au evoluat în timp păstrând însă principiul jocului, şi anume jucarea mingii peste plasă între două echipe prin lovirea ei şi nu prin prindere, fără ca aceasta să fie lăsată să cadă pe sol.

Evoluţia regulilor de joc de-a lungul timpului ar putea fi împărţită în 3 perioade de timp astfel:

---

[5] Bâc, *O. Volleyball - Edit.* Universităţii din Oradea*, 1999, p. 10*

Prima perioadă– cea de debut – este cuprinsă între anul 1985 şi anul 1947, când a luat fiinţă Federaţia Internaţională de Volei. În această perioadă jocul de volei nu a avut definite reguli clare şi acceptate universal:

- terenul de joc avea diverse dimensiuni;

- numărul jucătorilor unei echipe (nelimitat la început) a fost 14, 9 sau 5;

- numărul punctelor necesare câştigării unui set a fost variabil, în 1900 stabilindu-se la 21, în 1917 la 15, iar în 1998 la 25, păstrând setul 5, în cazul în care se ajunge la el, cu încheiere în continuare la 15;

- numărul de lovituri permise unei echipe înainte de trimiterea ei peste fileu la adversar era variabil;

- se introduce rotaţia cu mai multe etape în evoluţie;

- asemănător tenisului, dacă primul serviciu se greşea, era permis şi al 2–lea, mai mult chiar, într-o anumită perioadă, serviciul executat necorespunzător putea fi ajutat de un alt coechipier pentru a trece peste fileu.

Regulile de joc erau puţine, simple şi se schimbau pe măsură ce experienţa furniza noi elemente ce trebuiau luate în seamă, ele nu au evoluat uniform în toate continentele, diferind chiar de la ţară la ţară.

A doua perioadă s-ar situa între anii 1947 şi aproximativ 1970 şi se poate caracteriza prin:

- înfiinţarea, în aprilie 1947, Federaţiei Internaţionale de Volei-Ball (F.I.V.B.) şi întocmirea unui regulament de joc internaţional, impus apoi tuturor federaţiilor naţionale afiliate;

- supremaţia voleiului din ţările estului Europei, acestea câştigând marea majoritate a competiţiilor mondiale şi europene.

În această perioadă voleiul a căpătat o formă de organizare temeinică şi reguli de joc precise, recunoscute şi apreciate în toate competiţiile la nivel naţional şi internaţional.

Un alt aspect benefic jocului, din această perioadă, a fost acela al stabilităţii regulilor de joc. Propunerile de modificări necesitau experimente

tehnice, iar schimbările se discutau numai în cadrul congreselor F.I.V.B. a căror periodicitate era de 4 ani.

A treia perioadă – este perioada voleiului profesionist, în care:

- centrul de greutate al marilor performeri se deplasează spre vestul Europei şi spre alte continente;

- creşte numărul competiţiilor internaţionale;

- modificările regulilor de joc devin tot mai frecvente (insuficient experimentate unele au condus chiar la revenirea vechileor reguli, cum ar fi blocajul la serviciul advers- 1978, serviciul nu poate fi blocat- 1982).

1.4.1. Modificări de regulament care au vizat întărirea atacului

- **1968 -** Atacanţilor din linia a II-a li se permite să aterizeze între linia de atac şi linia de centru, atâta timp cât desprinderea de pe sol a fost efectuată înapoia liniei de atac;
- **1982** - Serviciul nu poate fi blocat sau atacat de jucătorii echipei adverse;
- **1984** - Jucătorul care serveşte din săritură poate ateriza în teren după efectuarea acţiunii.
- **1994** - Zona de serviciu se lărgeşte la nivelul lăţimii terenului de joc;
- **1996** - Linia de 3 m se prelungeşte în afara terenului de joc cu două „mustăţi" întrerupte, fiecare având 1,50 m
- **1999** - Mingea servită poate atinge fileul;

1.4.2. Modificări de regulament care au vizat întărirea apărării

- **1920** - Mingea va putea fi jucată cu orice parte a corpului mai sus de centură;
- **1938** - Jucătorii din linia I-a se pot opune loviturii de atac adverse prin blocaj, însă fără a depăşi planul fileului;

- **1964** - Blocajul se poate face cu depăşirea planului fileului;

- **1968** - Jucătorilor care au atins mingea la blocaj li se permite jucarea mingii a doua oară consecutiv; li se permite să depăşească planul fileului cu mâinile atâta timp cât nu ating mingea înaintea atacantului. Mingea nu poate fi jucată cu o parte a corpului de sub centură.

- **1978** - Serviciul poate fi interceptat (blocat) sau atacat deasupra fileului;

- **1992 -** mingea poate fi jucată cu orice parte a corpului de la genunchi în sus;

- **1994** - Mingea va putea fi jucată cu orice parte a corpului (deci și cu piciorul) în orice moment al jocului în afară de serviciu;
- **1998 – SE INTRODUCE JUCĂTORUL LIBERO;**
- **1999 -** prima lovitură a echipei, preluarea, nu mai este sancţionată chiar dacă este "dublă" sau "ţinută";
- **2014 –** În competiţiile oficiale de seniori organizate de FIVB numărul jucătorilor din lotul unei echipe creşte de la 12 la 14,. Dacă o echipă înscrie pe foaie mai mult de 12 jucători este obligatoriu ca în lista jucătorilor să se găsească **DOI LIBERO**;

Aşa cum se poate observa, modificările de regulament care au influenţat fie atacul, fie apărarea sunt numeroase, iar printre cele de apărare se regăseşte şi introducerea **jucătorului libero**, considerată ca fiind una dintre cele mai importante modificări din istoria regulamentului acestui sport, iar această regulă şi acest post vor constitui tema şi conţinutul unui capitol separat în materialul nostru.

CAPITOLUL II
APĂRAREA ÎN JOCUL DE VOLEI

Aşa cum am stipulat deja, şi jocul de volei se desfăşoară prin două acţiuni distincte, specifice pentru două compartimente, atac şi apărare, care se alternează permanent, dacă vorbim de aceeaşi echipă, sau se derulează simultan, printr-o „bătălie” pentru fiecare punct, dacă vorbim de ambele echipe.

O idee mai aproape de zilele noastre prevede două momente de simultaneitate a celor două compartimente şi la aceeaşi echipă, iar acestea ar fi momentul serviciului când jucătorul la serviciu execută o acţiune de atac, iar coechipierii lui sunt într-o apărare pasivă (care, atunci când se bloca serviciul era deosebit de activă), şi când unul dintre jucători efectuează lovitura de atac, iar ceilalţi coechipieri fac dublarea atacului.[6]

2.1. Unele generalităţi

Pentru că postul de Libero este unul eminamente de apărare, am considerat că trebuie să rezervăm un capitol acestui compartiment al jocului de volei, pentru ca în capitolul următor să încadrăm sarcinile acestui post în spaţiul de joc şi printre sarcinile de apărare ale coechipierilor.

În orice joc sportiv, dar mai ales în cele de echipă, în momentul în care se vorbeşte de tactică, se impune diversificarea ei pe atac şi apărare. Lucrurile sunt foarte clare la jocurile în care atacul înseamnă intrarea în posesia mingii şi păstrarea ei pe o anumită perioadă de timp, cronometrată (baschet, polo) sau nu (fotbal, rugbi, handbal), până la finalizare, apărarea însemnând trecerea într-un anumit dispozitiv odată cu pierderea mingii şi trecerea ei în posesia echipei adverse ş.a.m.d.

---

[6] Idem – p.84

Nu este valabil acelaşi lucru şi în jocul de volei, unde distincţia clară între atac şi apărare este dificil de făcut (în alte jocuri şi mai dificil, cum sunt tenisul, indiferent care, badmintonul sau mai noul squash).

Fără a intra în alte amănunte, ne vom opri la jocul de volei, cel în care, prin regulament a fost introdus chiar un jucător nou, folosit doar în linia a doua, dar şi acesta, deşi e considerat un jucător de apărare, după cum se va vedea, execută şi acţiuni de atac (trecerea mingii peste fileu la adversar) sau intermediare (ridicare pentru atac) cu restricţiile de rigoare.

Impunerea regulii prin care, atât apărarea cât şi atacul unei echipe, trebuie să se realizeze pe parcursul a maximum 3 lovituri (4 dacă este atins blocajul), ar putea creea impresia că în jocul de volei, s-a instalat o oarecare "şablonizare" a acţiunilor unei echipe, ceea ce ar determina, mai departe, o "sărăcie" de acţiuni individuale şi de procedee caracteristice execuţiei acestora.

Fără intenţia de a bulversa teoria cunoscută a tacticii jocului de volei, ne vom opri la câteva exemple care ies din cadrul clasic al diferenţierii atacului de apărare în desfăşurarea celor 3(4) lovituri permise de regulament. Astfel, clasic şi cunoscut avem:

- prima lovitură, după trecerea de blocaj, este pentru salvarea mingii, deci de apărare;
- a doua lovitură sau ridicarea este de construcţie a atacului;
- a treia lovitură este considerată de finalizare, deci lovitura de atac.

Dar, prima lovitură poate fi şi o lovitură de atac la o minge care vine deasupra fileului de la adversar, a doua lovitură poate fi o continuare a salvării mingii, datorată impreciziei primei lovituri, deci tot de apărare, sau poate fi de atac direct realizat de către ridicător (nu numai), iar a treia lovitură poate fi continuarea celorlalte două, de trecere peste fileu printr-un ultim efort, toate trei făcând, deci, parte din apărare şi de împiedicare a adversarului de a face punct, deşi prin regulament orice trecere a mingii peste fileu e considerată acţiune de

atac(?). Să ne amintim aici de acea „palla regala” cum îi zic italienii, cu pericol nul, sau aproape nul, pentru echipa adversă.

Toate acestea ne fac să afirmăm că jocul de volei, deşi este limitat de regulament la doar maxim 3(4) contacte cu mingea într-un teren sau pentru o echipă, manifestă o mare diversitate. O schemă gândită şi prelucrată în cadrul catedrei de volei din FEFS Oradea ne poate edifica în acest sens (fig. 2.1.), schemă care, suntem convinşi, suportă încă multe alte completări din dinamica evoluţiei jocului.

Din tot ce-am afirmat mai sus reiese faptul că pentru orice echipă prioritară este apărarea şi că de ea depinde construcţia şi, apoi, finalizarea atacului, mai mult chiar, intervenţia decisivă a blocajului, poate impune din primul contact, şi uneori chiar singular, apărarea. Intervenţia blocajului doar „tangenţial”, este cu „două tăişuri”, fie diminuează din forţa loviturii de atac, acordând o şansă mai mare pentru preluarea din atac, fie direcţionează mingea pe traiectorii mai puţin cunoscute, sau nebănuite, la care jucătorii din spatele blocajului sunt prinşi mai puţin pregătiţi, sau chiar pe „picior greşit”, iar intervenţiile lor la minge sunt fie deficitare, fie excluse.

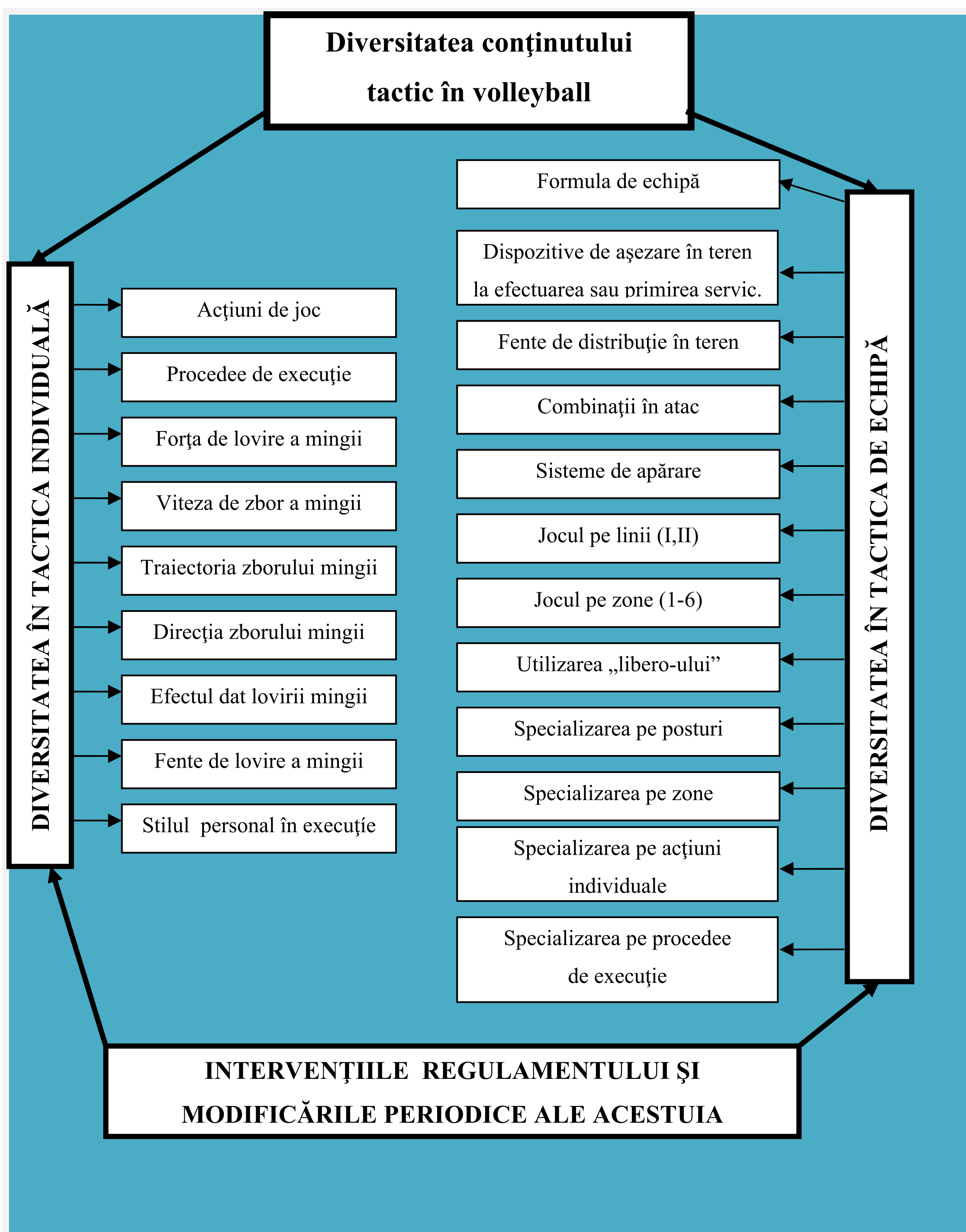


Fig. 2.1 – Diversitatea în jocul de volei

2.2. Tactică şi strategie în apărarea din jocul de volei

Pentru că au trecut 35 de ani de când eminenţii profesori Marcel Şerban şi Pierre de Hillerin publicau cartea „Volei – strategie şi tactică", ţinem să-i aducem în actualitate, în special pentru specialiştii mai tineri, deoarece cei doi autori au făcut, încă de atunci, distincţie clară între strategie şi tactică. În fond

strategia este concepţia creatoare, iar tactica este modul de punere în practică a acesteia.[7] Mai detaliat, tactica şi strategia sunt două noţiuni care vin dinspre armată şi ele se referă la pregătirea şi desfăşurarea unei operaţiuni militare. Amândouă se găsesc în limba greacă şi se referă la arta de a executa o acţiune într-o luptă cu adversar direct sau indirect. *Strategos* înseamnă arta generalului, iar *taktika* se referă la problemele de aranjare în teren. Şi mai concret, strategia întocmeşte planurile de luptă, iar tactica semnifică acţiunea propriu-zisă sau practică pe câmpul de luptă.

O definiţie mai aprofundată, cu referire directă la sport, ne-o oferă Adrian Dragnea: „tactica este reprezentată de un sistem de principii, relaţii, idei şi reguli cu care se abordează o competiţie de către un sportiv sau mai mulţi, valorificând totalitatea capacităţilor tehnice, fizice şi psihice, în vederea rezolvării oricărei situaţii problematice (de concurs) creată de către adversari, de coechipieri, sau/şi de mediul ambiant, pentru obţinerea succesului într-o acţiune sau într-un concurs"[8] .

În jocul de volei se consideră o echipă în apărare pe tot parcursul jucării mingii de către adversar, prin cele 3(4) lovituri regulamentare, în orice moment existând „pericolul" trecerii ei peste fileu pentru a prinde pe „picior greşit" echipa aflată în apărare.

Două situaţii sunt, însă, foarte clare de trecere a mingii peste fileu de către adversar şi ele sunt obligaţii regulamentare:

– punerea mingii în joc prin execuţia serviciului;

–trecerea mingii peste fileu (sau nu) prin execuţia unei lovituri de atac sau printr-o simplă trecere, din al treilea (al 4-lea) contact cu mingea.

---

[7] Şerban ,M. şi Hillerin, P. – *Volei-strategie şi tactică* – Editura SPORT –TURISM – Bucureşti, 1984,

[8] Dragnea,A. - *Antrenamentul sportiv* – Editura didactică şi pedagogică, R.A., Bucureşti 1996

Aceste două momente ale jocului obligă echipa adversă la o distribuţie a jucătorilor în teren prin care să se asigure acoperirea terenului în totalitate de către jucători şi intrarea, la rândul lor, în posesia mingii cu sau fără o preluare cât mai precisă pentru construcţia atacului propriu.

În aceste condiţii aranjarea echipei în teren creează dispozitive distincte de:

a) – primire sau preluare a serviciului;

b) – primire sau preluare a loviturii de atac;

c) – preluare din blocajul advers.

Am adăugat şi punctul „c” deoarece numai câteva manuale mai noi amintesc de acest moment, dar majoritatea folosesc denumirea de „dublare a atacului propriu”. Trebuie deci să facem distincţie între dublare, care ţine de tactică, şi preluare, care este o acţiune tehnică, iar această preluare este diferită faţă de celelalte, atât prin poziţie, care trebuie să fie cât se poate de joasă (o genuflexiune adâncă, sau o fandare identică), cât şi prin orientarea braţelor, care, dacă nu sunt la orizontală, sau chiar mai sus, fac din preluare o ridicare directă pentru atacanţii adverşi, sau o „palla regalla”, vorba italienilor, pentru chipa de dincolo de fileu!

2.2.1. Apărarea la primirea serviciului

Posibilitatea obţinerii unui punct direct din serviciu a condus la apariţia unor procedee tehnice diverse, care să creeze creşterea dificultăţii la preluare, pornindu-se de la serviciul de jos, ca procedeu lipsit aproape total de dificultate (poate doar serviciul „gen lumânare” să fi creat ceva probleme la preluare, mai ales dacă echipa la primire avea soarele în faţă, dar era (mai este?) specific jocului în aer liber), până la serviciul din săritură, în forţă sau planat, care să se apropie de eficienţa loviturii de atac (fie ea chiar şi din linia a II-a), considerată astăzi cu cea mai mare eficienţă în realizarea unui punct.

Distanţa de la care se execută serviciul (peste 9 m) face posibilă aranjarea în teren a echipei aflată în apărare în diverse variante, care ţin de numărul jucătorilor care participă la preluare, iar acesta este dependent de:

- ascunderea sau acoperirea ridicătorului, pentru a-şi putea îndeplini sarcina de a interveni la al doilea contact cu mingea, din cele trei regulamentare, şi a efectua ridicarea;

- ascunderea sau acoperirea unui jucător din linia a II-a care, în funcţie de combinaţie, va avea un traseu mai lung de făcut, pentru a efectua o lovitură de atac din această linie;

- ascunderea sau acoperirea unor jucători mai slabi la preluare;

- scoaterea din preluare a jucătorului care asigură în, combinaţia de atac preconizată, timpul 1.

Toate acestea pot fi rezolvate, deodată sau pe rând, prin :

a) - utilizarea fileului ca un „paravan” prin aşezarea unui/unor jucător/i lângă acesta, de cele mai multe ori, profitând de acest lucru, ridicătorul;

b) - aşezarea unui jucător în spatele altuia (mare atenţie la „zonă”!);

c) - aşezarea jucătorului scos din preluare lângă linia de fund, un eventual serviciu îndreptat spre el ieşind în aut;

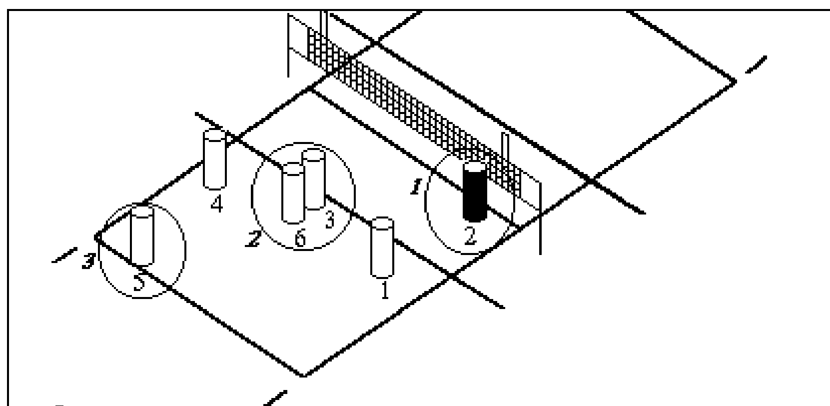


Fig.2.2. – Posibilităţi de acoperire sau ascundere a unor jucători de serviciul advers (adaptare după O. Bâc)[9]

[9] Bâc, *O. Volleyball - Edit.* Universităţii din Oradea*, 1999, p. 66*

2.2.1.1. Dispozitive de primire a serviciului

În condiţiile specificate mai sus, dispozitivele de primire a serviciului diferă de la echipă la echipă (am putea spune mai concret, chiar de la antrenor la antrenor!) şi de la un serviciu la altul al adversarului.

Dacă în timpul iniţierii primirea serviciului se face în cinci jucători (după unii antrenori chiar şase, dar noi nu recomandăm această variantă, pentru că cel ce va efectua ridicarea, şi zona lui, trebuie să se facă ştiuţi de întreaga echipă), pe parcursul perfecţionării jucătorilor se ajunge la patru şi trei jucători, iar la nivel înalt, de la divizia A în sus, preluarea se face chiar cu doi jucători şi mereu aceiaşi, unul fiind **libero,** indiferent de rotaţie, ajungându-se chiar la o specializare a unor jucători, şi numai ei, pentru preluarea serviciului. Dispozitiv cu un singur jucător la preluarea serviciului pe tot terenul nu s-a văzut încă (poate doar în trecut, când se juca mai mult afară, şi se servea şi prin procedeul de jos, tip „lumânare”, care dă un timp de zbor mai lung, până la căderea acesteia, şi oferă posibilitatea unui anumit jucător să se deplaseze, ba chiar să aştepte, pentru a fi prezent la întâlnirea cu mingea!), mai ales că dificultatea serviciului a crescut în permanenţă.

Trebuie să specificăm că, în voleiul feminin, preluarea serviciului cu numai 2 jucătoare nu prea este posibilă, două fiind cauzele:

–înălţimea fileului fiind mai mică (doar 2,24 m) face ca traiectoria serviciului să fie mai scurtă, iar timpul de zbor al mingii să fie mai mic;

–posibilităţile de viteză de deplasare ale voleibalistelor sunt mai reduse.

Reducerea numărului de jucători la preluarea din serviciu este motivată de:

–înlesnirea participării trăgătorilor pe timpul 1 (mai ales) şi 2 în atac şi a efectuării deplasărilor mai lungi pentru atacanţii din linia II-a;

–eliminarea sau reducerea riscului de a se greşi preluarea prin păstrarea în dispozitiv a jucătorilor mai „slabi” la preluare;

–eliminarea situaţiilor de „aglomeraţie”, în care jucătorii se invită unul pe altul la preluare şi mingea cade între ei;

–posibilitatea perfecţionării mai accentuate a unor jucători la preluare, prin specializarea şi pregătirea diferenţiată şi individualizată a acestora.

Pentru că în capitolul următor, rezervat jucătorului libero, vom fi obligaţi să facem comentariile de rigoare şi (eventualele) schiţe vom rămâne doar la această enumerare a situaţiilor care se întâlnesc la preluarea serviciului.

2.2.2. Apărarea contra loviturii de atac

Organizarea apărării unei echipe pentru a anihila loviturile de atac ale echipei adverse trebuie să-i cuprindă pe toţi jucătorii proprii, iar acţiunile lor se constituie în cea mai dificilă şi grea problemă. Acţiunile şi combinaţiiile de atac ale adversarilor au ca scop realizarea punctului, fie prin trimiterea mingii la sol în terenul apărat, fie prin crearea dificultăţii de a prelua mingea, pentru jucătorii echipei aflate în apărare.

În aceste condiţii echipa care se apără trebuie să se organizeze în dispozitive clare, prin care să pună în valoare capacităţile fiecărui jucător. De cea mai mare importanţă este capacitatea de anticipare a jucătorilor, care să le creeze un plasament corespunzător pentru intrarea echipei lor în posesia mingii şi pentru trecerea la construirea unui atac propriu. Această anticipare poate fi de moment, dată de experienţa fiecărui jucător sau de inspiraţie, sau impusă de unele cerinţe tactice preconizate în planul tactic al jocului, legate de direcţiile de atac preferenţiale şi de succes ale atacanţilor adverşi. Este necesară anticiparea, pentru că ea dă un anumit plasament al jucătorilor, care să-l pună pe jucătorul executant al preluării cât mai aproape de traiectoria de zbor a mingii atacate de adversar.

Susţinem anticiparea deoarece, fără ea, acoperirea ariei terenului de către cei şase jucători este imposibilă în faţa atacurilor din ce în ce mai puternice şi mai combinative. O minge trimisă de un atacant zboară cu o viteză de 30-60 m/s (în creştere sigură, având în vedere ridicarea permanentă a nivelului de

pregătire), iar cei mai rapizi alergători se deplasează cu c.c.a. 10 m/s sau mai puţin chiar, ceea ce nu este la îndemâna voleibaliştilor, chiar şi a celor cu indici de viteză foarte ridicaţi.

Suprafaţa terenului unei echipe are 81 m², iar dacă s-ar împărţi în mod egal la cei 6 jucători, fiecăruia i-ar reveni o suprafată de 13,5 mp (în joc, însă, niciodată nu se va întâmpla ca suprafeţele de acoperit de către fiecare jucător să fie egale, lucru ce se va vedea şi mai clar în capitolul rezervat jucătorului Libero, care, fiind considerat cel mai bun apărător, primeşte cea mai mare „parcelă" de apărat). Mergând mai departe cu raţionamentul şi cunoscând faptul că unul, sau doi, sau trei dintre jucători participă la blocaj, suprafaţa terenului nu se mai împarte la 6, ci la 5, 4 sau chiar 3 jucători, numai în acest din urmă caz fiecăruia dintre jucători rămaşi revenindu-i 27 m². O asemenea suprafaţă de teren, nu va putea fi apărată niciodată împotriva unei lovituri de atac puternice, decât întâmplător. Mai mult chiar, aceste suprafeţe cresc, ajungând chiar în afara terenului, dacă blocajul propriu a atins mingea atacată de un trăgător advers.

Am ajuns astfel la o altă acţiune de apărare, blocajul, care s-a remarcat printr-o creştere continuă în importanţă, mai ales prin modificarea regulamentului privind trecerea mâinilor peste fileu (1964, Tokio). Acesta creează în spatele lui un trunchi de con de umbră cu baza spre linia de fund a terenului, suprafaţă în care, datorită blocajului efectuat eficient, nu se poate ataca puternic, reducând, astfel, din aria de acoperire a terenului de către jucătorii neparticipanţi la blocaj şi facilitându-le acestora intervenţii de salvare sau preluare a mingilor atacate puternic.[10]

Mai mult de atât, cunoscând faptul că mingile atacate nu se preiau la nivelul solului, ci la o anumită înălţime de la sol, variabilă, putem să dăm

---

[10] B*âc, O. Volleyball - Edit.* Universităţii din Oradea*, 1999, p. 71*

acestei forme, schiţată în manualele mai vechi ca un trapez de geometrie plană, o formă spaţială tridimensională (fig. 2.3) .

Pornind de la fileu spre linia de fund a terenului, la echipa în apărare, acţiunile de apărare au, mai întotdeauna, următoarea înşiruire:

1 - **blocajul** – format din 1, 2 sau 3 jucători, adică cei din linia I-a, şi numai ei, aşa cum specifică regulamentul, blocajul având dreptul să acţioneze la orice acţiune de trecere a mingii peste fileu, în afara serviciului. A existat o perioadă, foarte scurtă, în care a fost permis şi blocajul serviciului, dar s-a dovedit că acest lucru era împotriva principiului de bază al jocului de volei, respectiv jucarea mingii cu TRECERE peste fileu, iar prin efectuarea blocajului, care ştim că se execută cu depăşirea planului fileului, deasupra terenului advers, se încălca acest principiu;

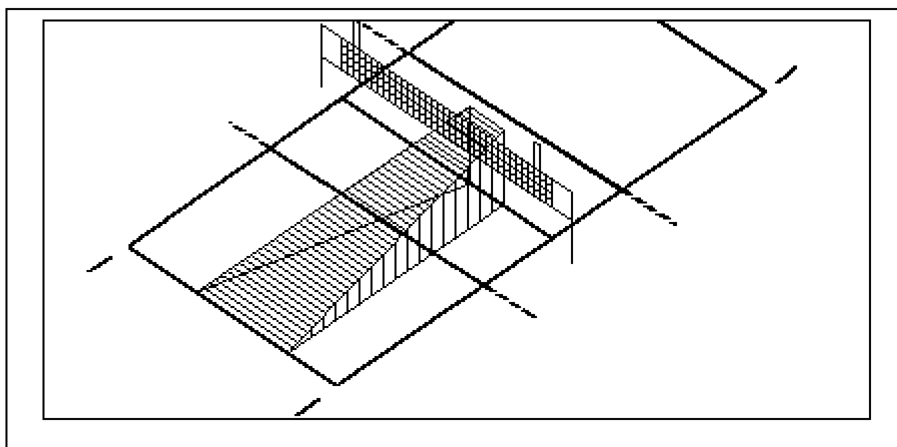


Fig. 2.3. – Spaţiu acoperit de blocaj

(După O.Bâc - 1999)

2 - **autodublarea** – o acţiune tactică de preluare a mingilor ce vin din lovituri de atac liftate scurt, în spatele blocajului şi în imediata apropiere a acestuia (1-2 m), şi ea este specifică aceloraşi jucători care au sărit la blocaj. Acţiunea ca atare a devenit mai evidentă, şi în practică şi în teorie, după ce regulamentul a permis 2 contacte succesive cu mingea la acelaşi jucător, dar numai dacă a participat la blocaj, şi, în consecinţă, pot fi maxim 4 contacte cu mingea per echipă, înainte de trecerea mingii peste fileu. Denumirea se trage

clar din clasica „dublare” şi sarcina ei, deşi poate că ar fi mai corect ca abia autodublarea să se numească dublare, în sensul în care un jucător efectuează, la o acţiune de atac a adversarului, două acţiuni de apărare consecutive, respectiv blocaj şi preluare. Dar să ne păstrăm conservatorismul ce ne caracterizează şi să rămânem la terminologia clasică!

3 - **dublarea** – este o acţiune tactică prin care terenul rămas liber în spatele jucătorilor ce efectuează blocaj, spaţiul fiind în mod normal al acestor jucători, este acoperit de unul sau doi dintre ceilalţi coechipieri, în funcţie de sistemul de apărare utilizat. Am putea să-i zicem, poate chiar mai corect, ***suplinire***, mai mult pentru înţelegere, nu şi pentru a modifica terminologia existentă *(conf. DEX – a suplini = a prelua temporar din sarcinile sau funcţiile cuiva)*;

4 - **preluarea din atac** – este execuţia tehnică specifică apărării cea mai des utilizată, şi nici nu poate fi contestată această afirmaţie, dacă ne gândim că, inclusiv şi autodublarea şi dublarea, se materializează, la contactul cu mingea, tot printr-o preluare din atac, dar, în comparaţie cu preluarea din serviciu de exemplu, preluarea din atac adună mai multe execuţii din partea ambelor echipe, după un serviciu pus în joc, pe când preluarea din serviciu este caracteristică doar unei singure echipe şi o singură dată după un serviciu (dacă nu s-a greşit serviciul) advers.

Preluarea din atac are o dublă sarcină, în primul rând salvarea mingii pentru a nu ajunge la sol, în incinta terenului de joc propriu, sau chiar în afara lui dacă mingea a atins blocajul, iar în al doilea rând, direcţionarea mingii spre ridicător, sau spre un alt jucător, în cazul preluării efectuate de către ridicător, pentru iniţierea unui atac propriu. Execuţia ei este valabilă pentru toţi jucătorii aflaţi în teren.

Afirmam mai la început că evoluţia jocului de volei s-a datorat luptei permanente dintre atac şi apărare, atât în teren, cât şi în teorie. Permanent s-au găsit modalităţi de a învinge apărarea şi de a face punct (sau într-o perioadă

lungă din trecut, schimbare de serviciu) şi din nou ajungem la o anomalie, în sensul că şi apărarea poate face puncte, în primul rând prin blocaj, iar apoi printr-o eventuală preluare directă la adversar, care să depăşească întreaga echipă din atac şi să cadă în terenul acesteia.

Împotriva diversităţii combinaţiilor de atac şi a procedeelor de finalizare a acestora s-a găsit de cuviinţă ca apărarea să se organizeze în sisteme sau, mai corect, dispozitive de apărare, în care fiecare jucător să aibă sarcini precise pentru fiecare linie sau/şi zonă în care se află.

2.2.2.1. Dispozitive de apărare ale unei echipe contra loviturii de atac

Fără a avea date certe privind trecutul, teoria şi practica din vechimea voleiului au fixat două sisteme de apărare, care putem spune că au devenit clasice:

1- **sistemul de apărare cu C2 avansat**, C2 fiind jucătorul din zona 6, care efectuează acţiunea de dublare, la orice blocaj al vreunuia, sau unora, dintre coechipieri;

2- **sistemul de apărare cu C2 retras**, acesta având trei variante:

a)- cu dublare efectuată de către jucătorul din linia a II-a corespunzător blocajului pe o linie imaginară perpendiculară pe linia de fund a terenului, sau aproape de aceasta,;

b)- cu dublare efectuată de un jucător din linia I-a care nu sare la blocaj, respectiv cel din zona 3 la blocajul individual efectuat de una dintre extreme, şi jucătorul extremă care nu participă la blocaj, la blocajul celorlalţi doi coechipieri de linie, sau chiar de cele două extreme, la blocajul individual al centrului;

c)- cu apărare efectuată pe culoare, în care fiecare jucător are de apărat o parcelă de teren, dintr-o împărţire imaginară, dar bine definită, care porneşte din spatele blocajului, lărgindu-se spre linia de fund, sau/şi spre liniile laterale.

Este o formă mai modernă şi se datorează creşterii în eficienţă a atacului prin 3 direcţii de acţiune:

- creşterea forţei loviturilor de ata şi a procentajului de execuţii a acestora;

- căutarea de către atacanţi a „vârfului de blocaj" care conduce mingea spre „mai departe" de liniile terenului advers;

- folosirea pe scară largă a loviturii de atac din linia a II-a, care, pe de-o parte, este mai greu de blocat, iar dacă, eventual, se foloseşte un atac liftat, jucătorii pot efectua dublarea fiecare pe culoarul lui, mingea liftată având o traiectorie mai lungă.

În concordanţă cu aceste atuuri ale atacului, apărarea renunţă cu intenţie la a fixa un jucător la dublare, statisticile arătând că mingile liftate care cad în spatele blocajului sunt în număr mai redus şi, în acelaşi timp, sunt şi mai uşoare.

Din păcate, acest sistem de apărare nu prea este la îndemână şi pentru echipele de fete, cunoscând faptul că înălţimea fileului la fete este mai mică şi, la fel, şi punctul de lovire a mingii la lovitura de atac, care este mai puţin înalt, ceea ce duce la scurtarea traiectoriei de cădere a mingii, iar în paralel cu indicii de viteză mai scăzuţi ai jucătoarelor, fac intervenţiile din apărare la mingile liftate cam lipsite de succes.

Un plus pentru băieţi, la eficienţa acestui sistem, stă şi posibilitatea efectuării plonjonului spre înainte, cu rulare pe piept.

O subvariantă a sistemului cu apărare pe culoare ar putea fi cea la blocaj efectuat de 3 jucători, maximum permis de regulament şi numai cei din linia I-a.

d)- o ultimă variantă de sistem de apărare, de mai mare raritate, pe care, din această cauză, doar o amintim, este **sistemul de apărare cu „blocaj spart"** sau **„găurit"** (nu întâmplător se foloseşte expresia „gaură-n blocaj"), mai greu de realizat cu intenţie, iar în acest caz un jucător, care ar putea fi chiar **libero-ul**, se va posta chiar pe culoarul creat de blocaj.

Fiecare antrenor poate fixa la echipa lui şi alte variante, eventual combinând cele prezentate de noi, care pot fi interpretate doar orientativ.

Pentru toate aceste variante dăm mai jos, sub formă schematică, cu exemplificări la atacul advers din zona 4:

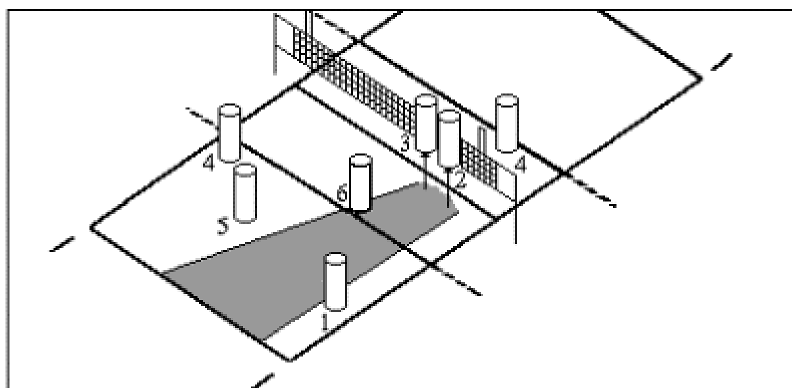


Fig. 2.4. Sistemul de apărare cu C2 avansat

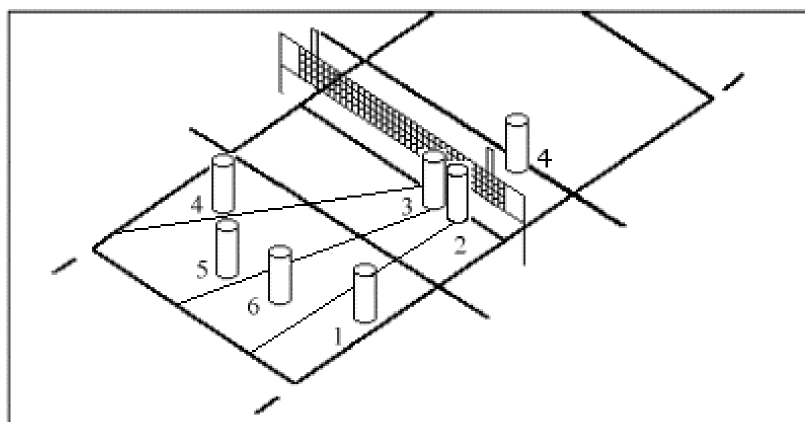


Fig. 2.5. Sistemul de apărare cu C_2 retras cu apărare efectuată pe culoare

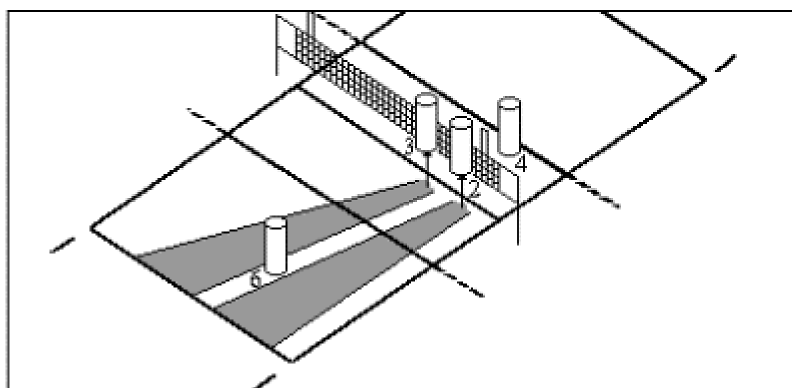


Fig. 2.6. Sistemul de apărare cu gaură în blocaj

O sistematizare mai originală o găsim în manualul „Volleyball" [11], unde fiecare sistem este definit prin 3 cifre, fiecare reprezentând acţiunile de apărare pe care le-am prezentat mai sus, dinspre fileu spre linia de fund, respectiv **blocajul** format din 1, 2 sau 3 jucători şi eventuala **autodublare** a unui jucător din blocaj, **dublarea** cu unul sau doi jucători şi, în ultimă instanţă, **preluarea din atac** cu cei ce mai rămân.

În aceste condiţii sistemele de apărare posibile în jocul de volei ar putea fi următoarele:

1–1–4; 1–2–3; 2–1–3; 2–2–2; 2–0–4; 3–0–3.

În fond, funcţionarea lor se încadrează în descrierile de mai sus, dar noi împărtăşim şi această clasificare, pentru că ea conduce la o mai bună înţelegere a imaginii de ansamblu a fiecărui sistem, fie pentru antrenori, fie pentru jucători.

Revenim la plasament, pentru că este foarte important în jocul de volei, cunoscând faptul că între viteza de zbor a mingii, chiar atacată mai uşor, şi indicii de viteză de deplasare şi de reacţie a jucătorilor, chiar la maxim fiind, se manifestă un raport defavorabil jucătorilor.

Plasament = capacitatea de perecepţie spaţială, de timp şi de mişcare a unui sportiv, pentru a face faţă cu uşurinţă şi eficacitate la acţiunile adversarului (conf.DEX).

În aceste condiţii factorul intelectual, în special rapiditatea gândirii şi experienţa jucătorilor sunt foarte importante în realizarea unui plasament pe posibile direcţii ale mingii din trimiterile atacului advers.

Se poate vorbi, deci, de un plasament al fiecărui jucător din teren, indiferent dacă se pregăteşte pentru blocaj (mai spre centru sau mai în margine),

---

[11] B*âc, O.- Volleyball - Edit.* Universităţii din Oradea*, 1999, p. 73*

pentru dublare (mai avansat sau mai retras) sau pentru preluarea din atac (în afara conului de umbră al blocajului sau în interiorul lui).[12]

2.2.3. Apărarea la blocajul advers

Am introdus acest subcapitol deşi sună cam impropriu, având în vedere că blocajul este o acţiune de apărare, şi cum să faci apărare la apărare? Jocul de volei însă oferă şi astfel de situaţii, şi nu puţine, în care blocajul advers, sau cel propriu, devin o armă de temut, în primul rând pentru orice atacant, iar în al doilea rând pentru coechipierii atacantului. Legat de acest lucru îmi amintesc o mică snoavă în care un atacant, după ce a atacat şi i-a venit mingea „ghiulea" din blocajul advers, îşi întreabă colegii: - Păi, ce faceţi, nu mă dublaţi? La care un coleg de la dublare îi zice: - Păi, nu mai da şi tu aşa tare! Asta însemnând că, o minge respinsă de blocaj poate avea o viteză mai mare decât cea a loviturii de atac, acţiunea de „căpăcire" prin flexia bruscă a palmelor celor din blocaj accentuând viteza. În acelaşi timp, aceeaşi flexie acţionează şi asupra direcţiei mingii respinse, dându-i o coborâre perpendiculară, sau aproape de aceasta, mai perpendiculară pe podea decât a oricărei lovituri de atac adverse. În acelaşi timp, însă, un atacant care se ştie „ajutat" de coechipieri la dublare are un moral mai ridicat la execuţia loviturii de atac.

Se impune ca atare şi asigurarea spatelui atacantului, sau chiar şi în faţa acestuia, în cazul loviturii de atac din linia II-a, de către coechipierii atacantului, în special de cei ce nu participă la combinaţia de atac ce urmează a fi finalizată. Iar preluarea din blocaj este imperios necesară pentru continuarea jocului şi pentru evitarea reaizării punctului prin blocaj al adversarului. Raportând indicii de viteză de reacţie a jucătorilor cu viteza şi direcţia imprevizibilă a mingii respinse am putea spune că, de cele mai multe ori, preluarea din blocaj se

---

[12] B*âc, O.- Volleyball - Edit.* Universităţii din Oradea*, 1999, p. 73*

supune doar întâmplării, cel puţin în cazul atacantului în mod sigur. De aceea, pentru acest gen de preluare este nevoie ca ea să fie efectuată dintr-o poziţie cât mai joasă, eventual dintr-o genuflexiune adâncă sau o fandare identică.

2.2.3.1. Dispozitive de apărare la dublarea atacului

Pentru că jucătorului **libero** îi revine o sarcină obligatorie şi permanentă şi dublarea atacului propriu (excepţie face la ieşirea lui din teren la schimbare) am găsit de cuviinţă să readucem pe tapet câteva exemple de astfel de dispozitive.

Una din variantele de finalizare a unei structuri clasice de joc prin lovitură de atac este respingerea mingii înapoi în terenul trăgătorului. Datorită forţei cu care se loveşte mingea în atac, la care se însumează şi acţiunea palmelor de la blocaj, mingea se va îndrepta cu o viteză foarte mare spre sol. În acelaşi timp poziţia braţelor la blocaj, pe direcţia oblic spre înainte şi în sus, face ca mingea să se îndrepte spre sol pe o direcţie verticală sau foarte aproape de aceasta.

În ultimă instanţă, jucătorul atacant nu mai are nici o şansă de a interveni la o astfel de minge, decât dacă mingea îl loveşte întâmplător sau dacă din blocaj mingea sare spre în sus, altfel autodublarea în atac nu există!

Toate acestea fac necesară intervenţia celorlalţi coechipieri ai atacantului (şi nu ajunge doar unul!), care vor realiza împreună dublarea atacului propriu prin efectuarea preluării din blocajul advers şi din care, apoi, se vor construi o altă structură de joc.

Diversificarea dispozitivelor de apărare ale acestei acţiuni de dublare a atacului este dată de:

1°–zona din care se atacă;

2°–momentul jocului în funcţie de faza de joc;

În ambele aceste situaţii intervine apoi numărul jucătorilor rămaşi disponibili din combinaţia de atac care pregăteşte atacul propriu-zis. Dacă, de

exemplu, combinaţia este cu atac simultan înseamnă că pentru dublarea atacului rămân doar 4 coechipieri ş.a.m.d.

În ce ne priveşte, ne vom opri la dublarea atacului cu toţi ceilalţi 5 jucători, combinaţiile de atac desfăsurându-se într-un singur timp.

2.2.3.1.1. Dublarea atacului în funcţie de zona din care se atacă

Atacul propriu-zis al unei combinaţii poate avea loc din oricare zonă a terenului, respectându-se regulamentul pentru atacul din linia a II-a, noi însă, ne vom referi doar la atacul realizat din cele trei zone ale liniei I, şi la dispozitivele de dublare a atacului în 5 jucători.

Foarte importantă este poziţia fiecărui jucător, cu cât se găseşte mai aproape de atacant va avea o poziţie mai joasă, uneori chiar cu un genunchi pe sol, tocmai pentru a lungi pe cât posibil traiectoria mingii respinse de blocaj şi implicit posibilitatea de a reacţiona la viteza şi timpul de zbor al mingii.

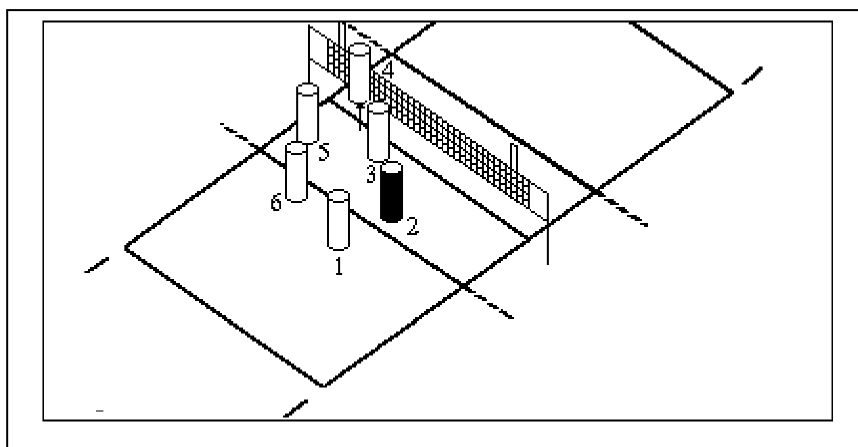


Fig. 2.7. Dublarea la atacul din zona 4

(adaptat după O.Bâc – 1999)

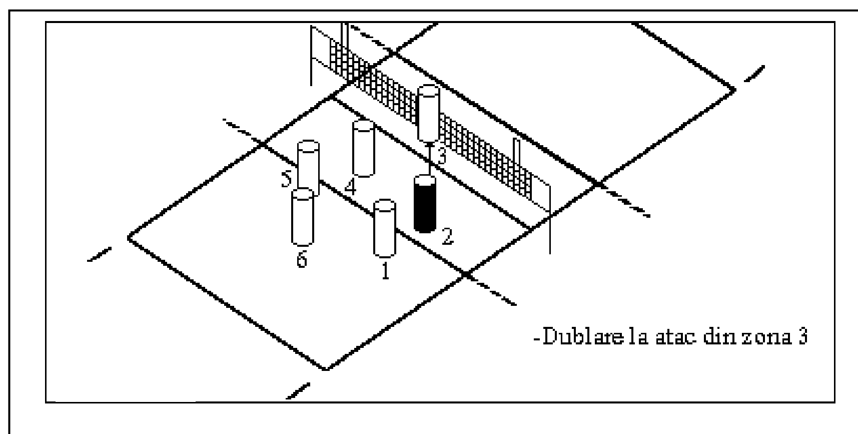


Fig. 2.8. Dublarea la atacul din zona 3

(adaptat după O.Bâc – 1999)

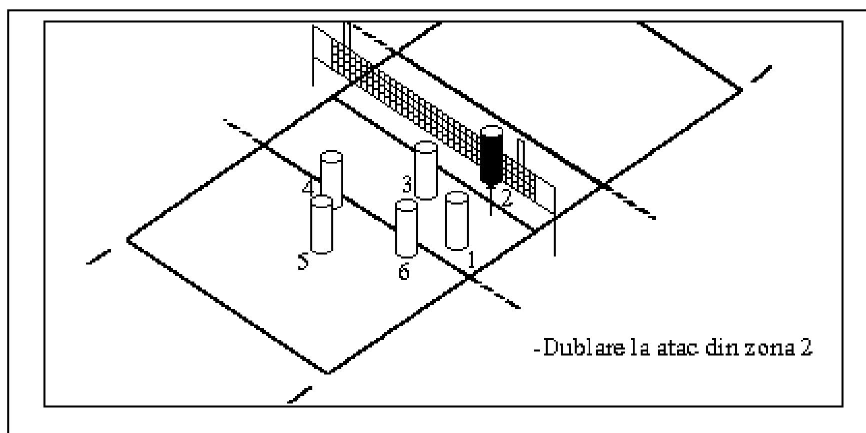


Fig. 2.9. Dublarea la atacul din zona 2

(adaptat după O.Bâc – 1999)

2.2.3.1.2. Dublarea atacului în funcţie de faza de joc

Ceea ce dorim să arătăm prin acest subcapitol este diferenţierea poziţiilor de plecare spre dublare a jucătorilor în cele două faze de joc, respectiv după preluarea din serviciu (faza I-a) şi după preluarea din atac. Astfel în faza I-a, atacul construindu-se de la preluarea din serviciu, plecarea spre dublare se face de pe poziţiile dintr-unul din dispozitivele de la primirea serviciului, înaintând spre jucătorii preconizaţi a intra în combinaţie, cu eventuală schimbare de direcţie spre atacantul efectiv, pe când în faza a II-a, plecarea se face din sistemul de apărare utilizat, unii jucători pornind spre atac, ceilalţi spre dublare.

Dacă dublarea atacului s-a efectuat cu succes va urma o altă structură de joc, jucătorilor care dublează revenindu-le alte acţiuni asemănătoare.

Ţinând cont de viteza mingii respinse de blocaj şi de posibilităţile de viteză umană, la dublarea atacului principalul scop este salvarea mingii şi mai puţin precizia preluării.

Am cuprins în aceste capitol al tacticii de echipă, câteva dintre aspectele legate de funcţionarea echipei ca un angrenaj, în care fiecare jucător constituie o „rotiţă”, de a cărei funcţionare se leagă apoi funcţionarea întregului ansamblu. Tactica de echipă este reprezentată deci de legăturile ce se stabilesc între jucători conform unui plan strategic cunoscut şi în raport direct cu gradul de pregătire (fizic, tehnic, tactic individual, psihologic, teoretic) al jucătorilor, care să cuprindă atât apărarea şi atacul, cât şi modul de trecere de la un compartiment la celălalt, indiferent dacă jucătorii acţionează sau nu la minge .

CAPITOLUL III
LIBERO - POST IMPORTANT ÎN APĂRAREA UNEI ECHIPE DE VOLEI

Prin prisma modificărilor de regulament, opiniile tuturor specialiştilor se îndreaptă spre a considera că jocul şi procesul instruirii jucătorilor trebuie reconsiderate, apelându-se la cele mai noi şi moderne cercetări ale domeniului. Introducerea jucătorului **libero** în cadrul echipei a determinat şi o nouă regândire a pregătirii apărării în jocul de volei. Apărarea, privită ca şi o componentă favorizantă a jocului de volei, contribuie într-o mare măsură la optimizarea capacităţii de performanţă, iar pregătirea ei presupune o abordare pe multiple planuri: fizic, motric, tehnico-tactic, psihologic, etc., ceea ce o situează pe un plan important în procesul de instruire, ca sprijin în progresul performanţelor ce urmează. Nu se prea ştie cum a apărut această denumire de **libero** şi cine l-a botezat aşa pe acest jucător. Noţiunea ca atare a mai fost sau este folosită de o bună perioadă în fotbal, **libero sau liber** fiind considerat ultimul apărător (i se mai spunea şi „măturător”) într-un sistem de joc inventat de marele antrenor Helenio Herrera, la Internaţionale Milano, sistem denumit catenaccio.[13]

3.1. Scurt istoric al apariţiei postului de libero

Încercat şi testat în Liga internaţională şi în Grand Prix-ul din 1998, liberoul îşi celebrează debutul oficial la campionatele mondiale din Japonia (Tokyo) în acelaşi an.[14] Coincidenţă frapantă, în 1964, cu prilejul JO, tot la Tokyo s-a introdus o altă regulă revoluţionară pentru volei, regula blocajului cu trecerea mâinilor peste fileu.

---

[13] ro.wikipedia.org › wiki › Helenio_Herrera

[14] *Zimmermann, B., (1999), Changes and potential possibilities with the introduction of liberos in men's world class volleyball, The coach, Nr. 1, p. 4*

Prin această regulă a jucătorului **LIBERO,** F.I.V.B. încearcă să întărească jocul în apărare, să crească atractivitatea şi spectaculozitatea jocului prin prelungirea duratei necesare obţinerii unui punct, iar pe de altă parte, această măsură oferă posibilitatea jucătorilor cu talie mai mică, dar talentaţi, să rămână în voleiul performant şi să joace la nivelul cel mai înalt pe plan mondial. Această măsură a fost repede adoptată de către marea majoritate a antrenorilor, aproape toate echipele având astăzi, cel puţin câte un jucător specializat pe acest post.

În funcţie de punctele forte, de calităţile jucătorilor care au fost pregătiţi pentru acest post, şi în funcţie de concepţia de joc, antrenorii pot decide introducerea acestui nou post alături de cele deja existente în cadrul echipei.

Posibilitatea de a avea un **libero** în echipă, pentru prima dată la campionatele mondiale, a fost percepută şi introdusă în joc în modalităţi diferite de către antrenorii echipelor participante.

Majoritatea acestora, precum şi cei ce au urmat, au optat, din câte am observat, pentru înlocuirea fiecărui jucător trăgător principal, sau jucător de centru, cu **liberoul**, după ce trăgătorul şi-a încheiat seria de servicii, iar motivaţia stă în mai multe considerente:[15]

1. Particularităţile fizice ale trăgătorului ce urmează a fi schimbat se rezumă în principal la talia acestuia, care la orice echipă este un jucător foarte înalt, care are sarcini deosebite atâta timp cât este în linia I-a, în special cele legate de efectuarea blocajului, fie individual, fie colectiv de 2 sau de 3 jucători, dar şi de efectuarea loviturii de atac, în special pe timpul 1 al combinaţiilor de atac, fie efectivă, fie doar fentă, dar cu săritură obligatorie;

2. Multitudinea acestor sărituri pe care le execută, uneori, aşa cum spuneam, chiar numai de fentă pentru timpul 1, conduce la un efort

[15] *Bâc, O., Szabo, M., Szabo, P., (2001) - Relaţia dintre postul de libero şi celelalte posturi din echipă" publicată în Analele Universităţii din Oradea, pag. 7-9*

considerabil, mai mare decât cel al coechipierilor din aceeaşi linie, iar odată cu trecerea în linia a II-a randamentul lui ajunge să nu mai fie la fel de eficient în apărarea zonei distribuite, în comparaţie, şi de data asta, cu ceilalţi coechipieri din cadrul echipei;

3. Numărul mare de acţiuni, specifice liniei I îl solicită la un travaliu fizic mai ridicat, înlocuirea acestuia în linia a II -a cu **liberoul**, fiind astfel binevenită, pentru a-i asigura un moment de respiro şi o reînprospătare a forţelor, iar odată intrat din nou în linia I să-i crească eficienţa acţiunilor.

Unii antrenori, însă, deşi destul de rar, au folosit **liberoul** nu numai în locul unui astfel de trăgător, şi mereu acelaşi, ci au alternat schimbările şi cu alţi jucători, în funcţie de rotaţie sau de serviciul advers, liberoul fiind menţinut în teren doar pentru câteva faze de joc, asta însemnând că valoarea acestuia nu se ridica la nivelul atins de colegii ceilalţi, chiar dacă era vorba doar de preluare.

Considerăm că, înainte de a trece la dezbaterea în amănunt a activităţii în joc a jucătorului **libero**, este binevenită prezentarea regulamentului specific acestui jucător, care să ne fie şi nouă un ghid în desfăşurătorul manualului de faţă.

3.2. Precizări ale regulamentului privind jucătorul libero

3.2.1. Desemnarea libero-ului

- Fiecare echipă poate avea printre cei 12 jucători şi un jucător specializat în apărare numit **„Libero”.**
- Libero-ul trebuie să fie înregistrat în foaia de arbitraj înainte de începerea meciului într-o rubrică specială.
- Libero-ul nu poate fi căpitan al echipei.

3.2.2. Echipamentul

Libero-ul trebuie să poarte un echipament (sau o vestă pentru un libero redesemnat), în care cel puţin tricoul să aibe culoare diferită şi contrastantă faţă

de coechipieri. Echipamentul **libero-ului** poate avea chiar şi un design diferit, dar el trebuie numerotat la fel ca şi la celorlalţi coechipieri.

3.2.3. Acţiuni de joc permise libero-ului

<u>3.2.3.1. Acţiuni de joc</u>

- **Libero-ului** i se permite să schimbe pe oricare din jucătorii din linia a doua.
- El poate acţiona numai ca jucător în linia a doua, şi nu i se permite să execute un atac efectiv din orice parte a suprafeţei de joc (terenul de joc şi zona liberă) dacă în momentul contactului cu mingea aceasta este în întregime mai sus decât marginea superioară a fileului.
- El nu poate servi, bloca sau efectua o tentativă de blocaj.
- Un jucător nu poate executa un atac efectiv dacă, în momentul contactului cu mingea, aceasta este în întregime mai sus decât marginea superioară a fileului şi mingea i-a fost pasată din degete de către un jucător libero aflat în zona de atac. Mingea poate fi atacată fără restricţii dacă libero-ul execută acelaşi procedeu, dar se află în spatele liniei de atac.

<u>3.2.3.2. Substituirea jucătorilor de către libero</u>

- Substituirile care îl privesc pe libero nu sunt înregistrate ca şi înlocuiri obişnuite. Ele sunt nelimitate ca număr, dar trebuie să se dispute o fază de joc între două substituiri ale **libero-ului**. Libero-ul poate fi substituit doar de jucătorul care a fost schimbat de el.
- Substituirile trebuie să fie efectuate când mingea este „moartă" şi înainte de fluierul arbitrului pentru autorizarea serviciului. La începutul fiecărui set, libero-ul nu poate intra în teren până când cel de-al doilea arbitru nu verifică fişa cu poziţia iniţială a echipei.
- Substituirea realizată după fluierul arbitrului de autorizare a serviciului, dar înainte de lovitura jucătorului de la serviciu nu trebuie să fie respinsă, dar după terminarea fazei de joc trebuie avertizat verbal libero-ul cu privire la

greşeala efectuată. Toate celelalte substituiri după fluierul arbitrului pentru autorizarea serviciului trebuie sancţionate pentru întârziere.

- **Libero-ul** şi jucătorul pe care acesta îl substituie, pot intra şi ieşi din teren pe linia laterală din dreptul propriei bănci de rezervă, între linia de atac şi linia de fund.

3.2.3.3. Redesemnarea unui nou libero

- În cazul unui libero accidentat antrenorul poate redesemna un nou **libero**, după aprobarea prealabilă a primului arbitru, dintre coechipierii care nu se află pe teren în momentul redesemnării. **Libero-ul** accidentat nu mai poate reintra în joc pentru tot restul meciului. Jucătorul redesemnat în locul **libero-ului** va activa numai ca **libero** pentru tot restul meciului.
- În cazul redesemnării unui **libero** numărul acestuia trebuie înregistrat în foaia de arbitraj la rubrica observaţii şi pe fişa de poziţie din următorul set.[16]
- În cele din urmă regulamentul a stabilit că fiecare echipă are dreptul de a înscrie în foaia de arbitraj din lista jucătorilor *2 jucători specializaţi în apărare:* ***„libero”.*** Pentru competiţiile organizate de F.I.V.B. când o echipă alege să înregistreze în foaia de arbitraj mai mult de 12 jucători, atunci este obligatoriu de a trece şi 2 jucători libero.

Antrenorul care are 2 jucători **libero** înscrişi în foaia de arbitraj, poate din orice motiv să-l înlocuiască pe jucătorul **libero** din teren cu jucătorul **libero** de rezervă, dar numai o dată într-un meci şi numai după ce jucătorul care a fost schimbat de **libero** a reintrat în teren.

3.3. Acţiuni specifice jucătorului libero

Potrivit Regulamentului trebuie să eliminăm din start, din bagajul tehnico-tactic al jucătorului **libero** următoarele acţiuni:

---

[16] *Vişan, Gh., Armeanu, I. (2006) – Regulamentul jocului, comentarii, probleme de arbitraj, Federaţia Română de Volei, Bucureşti*

- serviciul (într-o serie de înregistrări video dintr-un campionat de amatori din SUA am remarcat că se permitea serviciul şi jucătorului **libero,** dar noi credem că era un regulament specific acestui gen de jocuri);

- blocajul şi tentativa de blocaj;

- autodublarea, care e specifică doar jucătorilor care fac blocaj;

- ridicarea cu execuţie în degete din zona de 3 m, continuată cu lovitura de atac a unui coechipier la o minge ce depăşeşte în totalitate înălţimea fileului;

- lovitura de atac, cu punct de lovire mai sus de înălţimea fileului.

Iată, deci, că **libero,** deşi este considerat doar jucător de apărare, are posibilităţi de a interveni la oricare dintre contactele permise unui jucător, dintre cele 3 sau 4 permise echipei, cu unele restricţii regulamentare, mai mult chiar, poate efectua şi o execuţie de atacant, dar numai întâmplător poate avea şi succes.

În această situaţie, specializarea unui jucător pe acest nou post îi oferă intervenţii la un număr mai redus de acţiuni decât celorlaţi coechipieri, având, însă, o frecvenţă mult mai mare la alte acţiuni, şi anume:

- execuţia preluării din serviciul advers;

- execuţia preluării din atacul advers, indiferent de modalitatea trecerii mingii peste fileu de către unul din jucătorii adverşi.

Celelalte acţiuni ca dublarea atacului propriu şi execuţia preluării din blocajul advers, intervenţia la mingea a II-a, fie pentru a corecta o preluare imprecisă a unui coechipier, fie pentru a ridica o minge care nu ajunge la ridicător rămân, în funcţie de situaţii, variabile ca frecvenţă pentru fiecare dintre jucători, deci şi pentru **libero**, iar trecerea mingii la adversar de către acesta, ca singura şansă pentru a prelungi jucarea mingii, rămâne nesemnificativă ca frecvenţă şi mai ales pentru finalizare eficientă.

În funcţie de postul ocupat în echipă se poate observa tot mai pregnant, pe lângă specializarea pe zone, şi specializarea jucătorilor pe un număr tot mai redus de acţiuni, care apoi să fie foarte bine perfecţionate, pentru a da execuţii de o eficienţă maximă. Nu în ultimă instanţă, putem vorbi şi de specializarea pe

procedee tehnice de execuţie şi este îndeajuns să exemplificăm cu serviciul din săritură în forţă şi serviciul din săritură planat.

Mergând mai departe cu descrierea, ridicătorul este specializat pe efectuarea ridicării pentru lovitura de atac şi este specifică lovirii a doua, trăgătorul principal este axat mai ales pe efectuarea blocajului şi a atacului, trăgătorul secund asigură preluarea din serviciu, blocajul şi atacul de pe extremităţile fileului, iar trăgătorul - ridicător, pe lângă toate acestea este specializat şi pe atacul din linia II-a

Antrenorului îi revine astfel sarcina de a implementa în cadrul strategiei de joc, alături de posturile existente, şi noul post de **libero** şi să reuşească să realizeze o conlucrare cât mai bună între aceştia, pentru îmbunătăţirea calităţii jocului echipei, atât în atac cât şi în apărare.

3.4. Strategii de utilizare a jucătorului libero în apărare

Cu riscul de a fi acuzaţi de pleonasm pentru acest subtitlu (libero find creat eminamente ca un post de apărare), am găsit de cuviinţă să adăugăm şi „în apărare", deoarece regulamentul nu-i interzice în totalitate, aşa cum am văzut mai sus, intervenţia acestuia şi la o minge ce trebuie trecută la adversar, deci de atac, cu respectarea, însă, a interdicţiilor regulamentare privind o astfel de acţiune.

Pe parcursul Campionatului Mondial din Japonia (1998), jucătorul **libero** a fost introdus în teren de către echipele participante, schimbând de cele mai multe ori un singur jucător, dintre cei doi jucători de centru sau în cazuri mai rare unul dintre jucătorii de extremă.

Motivele care au stat la baza acestor decizii au fost:

- unii dintre jucătorii de centru sunt de multe ori mai slabi la primirea serviciului şi a atacului;

- jucătorul de centru depune un travaliu foarte mare când este în linia I-a la blocaj şi pentru acest motiv necesită o pauză de revenire;[17]

Au fost însă şi câteva echipe (ex. Argentina, USA, Olanda) la care jucătorul **libero** nu a înlocuit întotdeauna pe acelaşi jucător în linia a II-a (cum ar fi jucătorul de centru), ci a înlocuit în funcţie de rotaţie şi jucători - extremă.

Analizând acel campionat s-a ajuns la concluzia că libertatea de a introduce jucătorul **libero** în echipă nu a fost îmbrăţişată de toate echipele participante. Astăzi, pe plan internaţional în special, nu există echipă, atât la feminin cât şi la masculin, care să nu aibă în componenţă cel puţin şi un jucător **libero**, ba mai mult, începând cu 1 ianuarie 2009 la toate competiţiile internaţionale se permite introducerea în componenţa lotului echipei a doi jucători **libero**.

Relaţia dintre jucătorii aflaţi la preluare şi ridicător este esenţială şi constituie de fapt iniţierea unei combinaţii de atac eficiente. Jucătorul de la preluare nu se limitează să împiedice mingea să cadă pe sol, ci are ca preocupare şi calitatea şi precizia execuţiei sale, de care depind apoi şi ridicarea şi finalizarea. Transmiterea mingii ridicătorului nu trebuie să rămână doar la stadiul de intenţie, ci ea trebuie să fie perfect controlată.[18]

Jucătorul **libero** este considerat de mulţi specialişti a fi un strateg în apărare, el având o posibilitate în plus, când iese pe margine, de a studia mai clar unele strategii de atac ale adversarului, dar şi de a se consulta cu antrenorul. Aşa cum ridicătorul este jucătorul de bază care iniţiază şi coordonează atacul şi combinaţiile în atac, aşa şi jucătorul **libero** este omul de bază în linia a II-a, direcţionând şi coordonând întreaga apărare. De calitatea şi eficienţa execuţiilor sale depinzând, mai apoi, continuarea şi finalizarea combinaţiilor tactice de atac iniţiate de ridicător.

---

[17] *Murphy, P., (1999), Some impressions about the libero player, The coach, Nr. 1, p. 14*

[18] *A. Daffe, (1985), Volei - probleme ale antrenamentului, „Volley fan", Bruxelles, p. 4*

Jucătorul **libero** poate să schimbe orice jucător din linia a II-a, el intră şi iese din teren pe linia laterală din dreptul propriei bănci de rezerve, prin zona cuprinsă între linia de atac şi linia de serviciu. Schimbările pe care le face jucătorul **libero** nu sunt înregistrate în foaia de arbitraj, şi nu intră în contul celor 6 schimbări regulamentare dintr-un set, ele sunt nelimitate ca număr, dar trebuie să se dispute o fază de joc între două substituiri ale **libero-ului**.

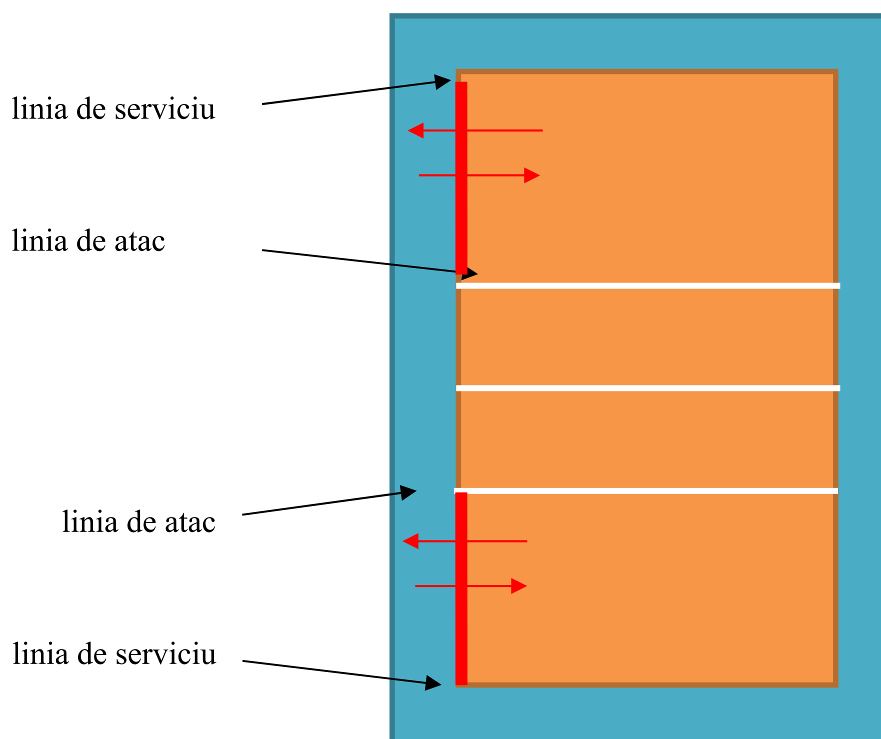


Fig .3.1. Zona de schimb a jucătorului libero

Tactica în apărare a unei echipe cuprinde totalitatea acţiunilor individuale şi colective efectuate cu scopul de a zădărnici realizarea unui punct de către atacul echipe adverse, odată cu păstrarea mingii în terenul propriu şi trecerea spre realizarea acţiunilor de atac ale propriei echipe.

Şi în cadrul tacticii de apărare apar acţiuni cu mingea şi acţiuni fără minge. Acţiunile fără minge urmăresc atât obţinerea unui plasament într-o poziţie convenabilă executării unei acţiuni de joc, cât şi realizarea unui scop tactic fixat pentru confruntarea cu adversarul.[19]

---

[19] *Şerban, M. Volei. (2002), Studiu interdisciplinar,Edit. SemnE, Bucureşti, p. 134*

Toate acestea sunt valabile şi pentru un **libero**, mai mult chiar, fiind considerat un fel de „dirijor" şi organizator al apărării, el este cel care îşi sfătuieşte coechipierii din apărare. În funcţie de eşalonul valoric al echipei, un **libero** poate să fie mai solicitat sau mai puţin solicitat.

Astfel:

- jucătorii adverşi, fie din serviciu fie din atac, evită să trimită mingea spre jucătorul **libero**, dar la eşaloane inferioare nu se încearcă deloc evitarea lui, deşi se ştie că are cea mai bună preluare, de vină fiind în primul rând gradul de însuşire şi pefecţionare a serviciului sau/şi a loviturii de atac;

- unii dintre coechipieri chiar intervin la mingile care se îndreaptă spre el.

Prin urmare, într-o fază de joc, jucătorul **libero** poate să atingă mingea o dată sau de două ori (în cazuri extreme, o dată la preluare, o dată la trimiterea peste fileu spre adversar, respectând restricţiile regulamentare), restul acţiunilor sale fiind alcătuite din acţiuni fără minge, adică deplasări specifice în teren.

Libero participă, sau poate participa, la toate acţiunile de preluare din serviciu ale echipei, existând, însă, în derularea jocului, tot la 3 rotaţii, câte un moment de absenţă din teren, când, la o a treia rotaţie ar ajunge în linia I-a, mai precis în zona 4, unde are interdicţii de a acţiona. În acest caz **libero** iese din teren, echipa acţionând fără el atâta timp cât jucătorul intrat la serviciu se menţine la punerea mingii în joc prin serviciu. În momentul trecerii execuţiei serviciului la adversar, **libero** reintră în teren, înlocuindu-l pe jucătorul care a servit, sau pe altul, în acest caz fără să aştepte încheierea seriei de servicii a coechipierului care l-a schimbat. Deci nu este obligatoriu să intre în zona 1, pentru a face un ciclu complet de 3 rotaţii.

Din acest punct de vedere se poate creea o oarecare inechitate de moment între cele două echipe, mai ales atunci când una dintre echipe ajunge într-un final decisiv şi este lipsită de **libero** în teren. Nu a rezolvat această inechitate de moment nici acceptarea în lotul unei echipe a celui de-al doilea **libero**, pentru că

nu se admit două schimbări simultane, prin care un **libero** iese din teren, iar cel de-al doilea să intre în locul unui alt jucător din linia a II-a.

Ceea ce este foarte clar este faptul că **libero** nu face schimbări cu ridicătorul, nu pentru că ar fi interzis, ci pentru că libero are restricţii de a efectua o ridicare cu degetele atunci când se află în spaţiul zonei de atac, iar schimbarea ar fi un nonsens. De asemeni trebuie să specificăm, cu riscul de a ne repeta, că **libero** poate să schimbe pe oricare dintre ceilalţi jucători aflaţi în linia II-a, nu numai pe cel ce şi-a terminat seria de servicii, dar între o ieşire din teren şi o reintrare trebuie să se joace o minge pusă în joc.

Având în vedere că majoritatea echipelor de performanţă folosesc şi combinaţii cu atac din linia a II-a, iar finalizarea este de obicei în apanajul trăgătorului-ridicător, acolo unde aceste combinaţii se folosesc, schimbând acest jucător cu **libero** ajungem tot la un nonsens. Nu înseamnă că pentru un moment al jocului, dacă **libero** este „pe bancă”, să nu se poată efectua şi o astfel de schimbare. Eventual dacă la echipa respectivă s-au efectuat toate schimbările regulamentare.

3.5. Condiţii de îndeplinit în acţiunile de salvare a mingii

În acţiunile de a salva, de a respinge mingea, ale oricărui jucător, deci şi a **libero-ului,** trebuie să ţină cont de o serie de condiţii, care însoţesc realizarea scopului urmărit. *J.P. Famose*, dând exemple din volei, menţionează următoarele condiţii:[20]

- *Condiţii ambientale de natură bioinformaţională*

Aceste condiţii se referă la variabilitatea mediului şi sunt alcătuite din sursele de informaţie externe de care jucătorul trebuie să ţină seama pentru ca scopul să poată fi atins. În cazul în care jucătorul se confruntă cu o sarcină de preluare din serviciu, scopul lui este de a dirija mingea într-o anumită direcţie

[20] *J. P. Famose, (2003), Învăţarea motrică şi dificultatea sarcinii, Seria: S.D.I.P, nr. 457, Bucureşti, p. 43*

(spre zona de intrare a ridicătorului), şi la o anumită înălţime pentru a putea permite intervenţia următoare la minge fără dificultate. În raport cu acest scop, condiţiile ambientale pot fi diferite. Astfel în cazul serviciului plutitor mingea poate urma o traiectorie aleatorie, iar în cazul serviciului din săritură mingea are o viteză foarte mare, care solicită amortizarea. Condiţiile ambientale de tip bioinformaţional sunt în relaţie cu configuraţia spaţială şi temporală a mediului extern, iar în cazul în care acesta variază, mişcarea trebuie să se adapteze. Aceste fluctuaţii ale mediului vor constrânge individul (sportivul) să rezolve incertitudinea legată de respectiva sursă de variaţie.

- *Condiţiile ambientale de natură biomecanică*

Legile fizicii dictează unele proprietăţi de care practicantul trebuie neapărat să ţină seama pentru ca acţiunile sale să-şi atingă scopul. Condiţiile ambientale de natură biomecanică sunt în relaţie cu capacitatea organismului de a reacţiona la forţele exterioare, ca gravitaţia, rezistenţa aerului, forţele de reacţie, forţele de frecare, suprafeţele de contact, etc.

- *Poziţiile corpului practicantului în momentul realizării sarcinii*

Printre condiţiile care însoţesc execuţia motrică există şi poziţia corpului în momentul realizării ei. Corpul poate fi în deplasare sau static (în dezechilibru sau imobil). Luarea în consideraţie a acestor stări de lucruri este esenţială pentru buna realizare a sarcinii de salvare a mingii în drumul ei spre sol.

Ne îngăduim să introducem aici şi eventualele porţiuni de teren apărate sau acoperite de un jucător aflat în apărare, în cazul nostru fiind jucătorul **libero.**

Volpicella (1994), citat de O. Bâc (1999), ne prezintă următoarea schemă a fracţiunilor de teren ce trebuie acoperite de un jucător aflat în apărare la preluare.[21]

---

[21] Volpicella, G. – *Il manuale della pallavolo* – IDEACIBRI SRL – Milano, 1994

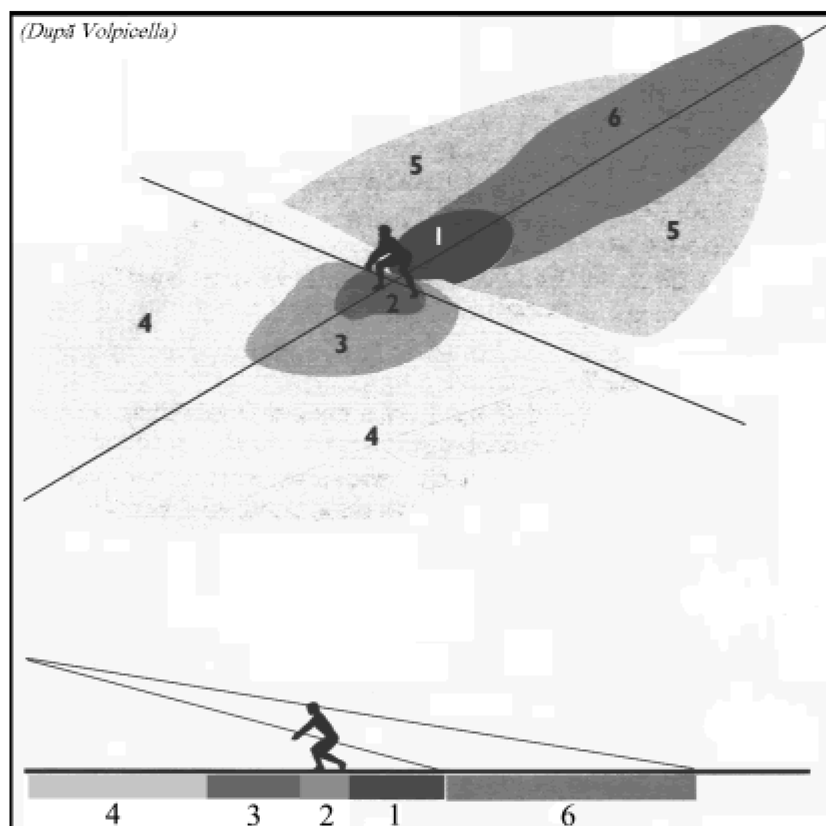


Fig. 3.2- Posibilităţi de acoperire a zonelor adiacente unui jucător
(după Volpicella, citat de Bâc O.)

- **Sectorul 1 –** situat cel mai apropiat şi în spatele jucătorului, în care apărarea este sigură, plasamentul acestuia fiind foarte corect, linia umerilor fiind perpendiculară, sau aproape, pe direcţia loviturii de atac, spaţiul respectiv fiind apărat împotriva mingilor care vin între nivelul umerilor şi nivelul genunchilor;

–**Sectorul 2**–situat tot în apropierea jucătorului, dar în faţa acestuia, unde cad mingile care vin mai jos de genunchi şi pentru a căror preluare nu este nevoie de o deplasare a corpului, ci numai de o accentuare a flexiilor membrelor inferioare.

–**Sectorul 3**–cu o arie mai îndepărtată de jucător, unde, pentru a prelua mingile ce cad aici, este nevoie de deplasarea corpului sau de o cădere pe sol, înainte sau oblic-lateral, a jucătorului.

–**Sectorul 4**–cuprinde aria cea mai dificilă de apărat, în special pentru jucătoare, care nu pot executa plonjonul înainte. Preluarea unui atac direcţionat în acest sector se va putea face numai printr-o intervenţie acrobatică.

–**Sectorul 5**–cuprinde aria în care cad mingile direcţionate lateral de umerii apărătorului, indiferent dacă ele trec mai sus, mai jos sau chiar la nivelul acestora, intervenţiile la minge fiind şi ele diverse.

–**Sectorul 6**–care cuprinde aria din prelungirea sectorului 1, unde sunt direcţionate mingile pe deasupra umerilor apărătorului.

3.5.1. Încadrarea în echipă a jucătorului libero la primirea serviciului

Dacă o echipă respectă în totalitate schimbările jucătorului **libero**, în conformitate cu regulamentul, acesta va participa la toate acţiunile de preluare din serviciul advers, spre deosebire de participarea la preluarea din atac, unde are câte o scurtă perioadă în care iese din teren, atunci când, prin rotaţiile regulamentare, el ar ajunge să intre în zona 4, sau oricând dacă e vorba de alt jucător din linia a II-a, şi reintră abia după ce jucătorul ajuns la serviciu şi schimbat de el îşi încheie seria de servicii, sau în locul unui alt jucător, specificăm din linia a II-a, dar după ce s-a jucat o minge din serviciu, propriu sau advers.

Preluarea din serviciu este efectuată de cele mai multe ori cu două mâini de jos, dar datorită „libertăţii" care i s-a acordat execuţiei primei lovituri, întâlnim tot mai des şi preluarea efectuată cu două mâini de sus, sigur, în discuţie intră serviciile efectuate cu o intensitate mai redusă (v. serviciile planate!).

Tactica individuală a jucătorului de la preluare, în cazul nostru a jucătorului libero, este de a direcţiona preluarea din serviciu în zona de intrare a ridicătorului, care la toate echipele se face spre zona 2 sau între 2 şi 3.

În ce priveşte traiectoria şi viteza mingii, ele diferă în funcţie de tactica adoptată în atac, existând două variante în acest sens: preluare din serviciu cu

traiectorie întinsă şi viteză mare şi preluare înaltă cu viteză redusă a mingii.[22] Ideal în voleiul modern este ca preluarea să ajungă deasupra fileului, în zona 2 sau între zonele 2 şi 3, de unde ridicătorul să acţioneze din săritură, fie pentru ridicare, fie pentru fentă de lovitură de atac, fie chiar pentru o lovitură de atac, dacă el se găseşte în linia I-a.

Pentru o execuţie eficientă a preluării din serviciu jucătorul libero trebuie să ia în consideraţie următorii factori:

- zona din care acţionează adversarul (ştiind că jucătorul de la serviciu poate utiliza întreaga lăţime a terenului;
- zona în care se găseşte ridicătorul propriu, dacă se află în linia I sau dacă este în linia a II- a şi face intrare;
- viteza cu care vine mingea din serviciu;
- dacă mingea are sau nu efect de rotaţie;
- zona proprie din care se execută preluarea şi depărtarea faţă de fileu;
- poziţia corpului în momentul preluării;
- traiectoria care trebuie dată preluării.

În funcţie de modul prin care adversarul trimite mingea şi de „tăria" acesteia, jucătorii din apărare vor avea posibilitatea de a impune preluării şi cerinţele tactice fixate de concepţia tactică preconizată pentru echipa proprie.

Numai orientativ, în cadrul tacticii de echipă (parcă e mai corect spus aşa, deoarece în limba română „tactica colectivă" dă o cacofonie mai puţin acceptată, iar italienii folosesc şi ei „tactica di squadra")[23], zona de acţiune, deci de apărare, a jucătorului **libero** va fi întotdeauna mai mare decât a celorlalţi jucători. La o primire a serviciului în trei jucători, **libero-ului** ar trebui să-i revină cu aproximaţie 50% din suprafaţa de apărat totală, iar celorlalţi doi

---

[22] *Bâc, O. , Volleyball, (1999), Volleyball, Edit. Universităţii din Oradea, p. 98*

[23] Idem – p 42

coechipieri câte 25%. Repetăm, este doar o idee orientativă, antrenorii luând în consideraţie gradul de pregătire al jucătorului **libero** de la echipa proprie.

Iată schiţat ca idee, deci teoretic, „parcelarea" terenului în funcţie de zona în care se găseşte **libero** prin rotaţie:

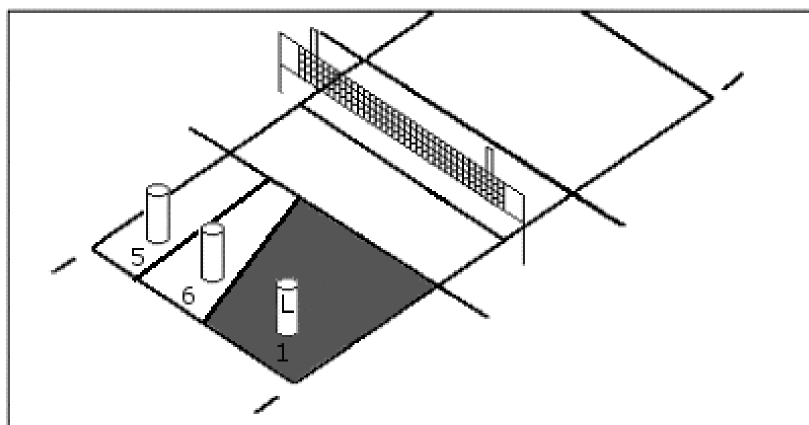


Fig. 3.3. Suprafaţa de teren ce revine jucătorului **libero** când este în zona 1

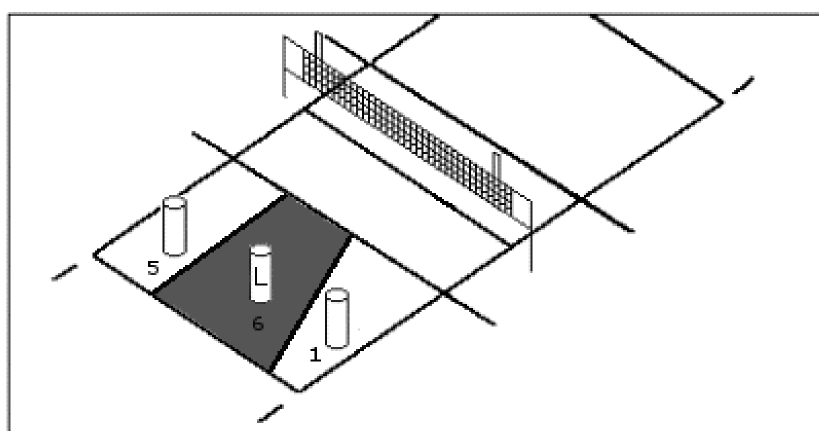


Fig. 3.4. Suprafaţa de teren ce revine jucătorului **libero** când este în zona 6

În privinţa relaţiilor ce se stabilesc între jucători, respectând regulamentul, în sensul aşezării în teren la primirea serviciului a unei echipe, dăm mai jos, tot sub formă schiţată, câteva variante care se utilizează în acest sens:

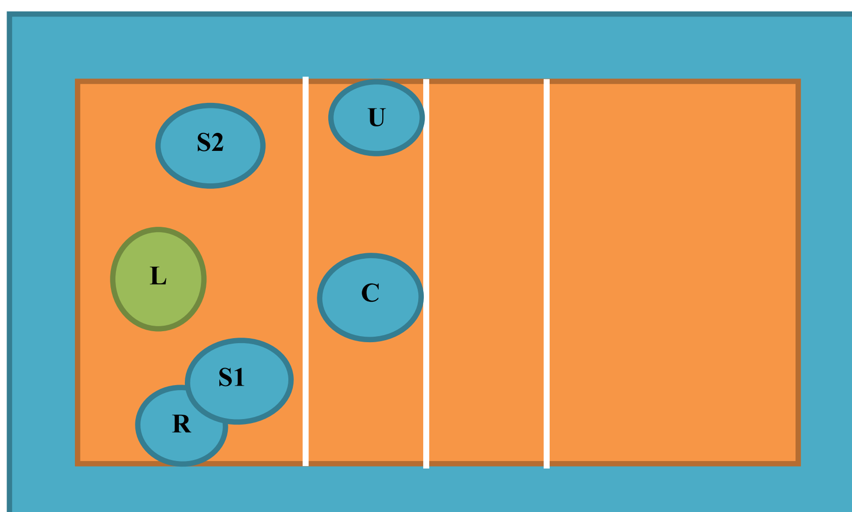


Fig. 3.5. Preluarea din serviciu cu L la rotație în zona 6 (se apără în zona 6)

Primirea serviciului este asigurată de catre jucătorul libero, care se gaseste in rotatie in zona 6 si cei doi secunzi: S1 (secundul din linia I) care se gaseste în rotație în zona 2 și S2, secundul din linia a II-a, care se găsește în zona 5.

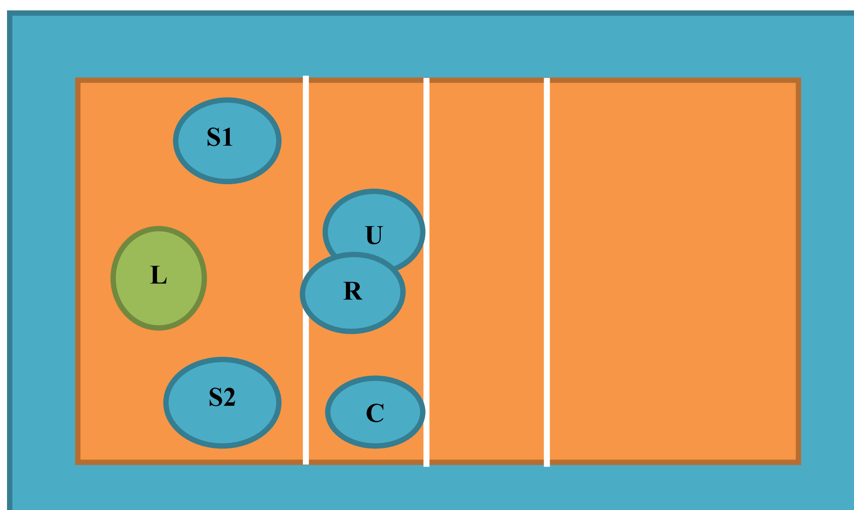


Fig. 3.6. Preluarea din serviciu cu L la rotație în zona 5 (se apără în zona 6)

În această rotație cu R în zona 6, preluarea din serviciu este asigurată tot de cei 3 jucători, libero și secunzii din linia I si linia a II.a. În această poziție jucătorul libero chiar dacă este în zona 5, se apără în zona 6 deoarece jucătorul secund din linia I (S1) iese în preluare în zona 5, iar S2 se află în zona 1.

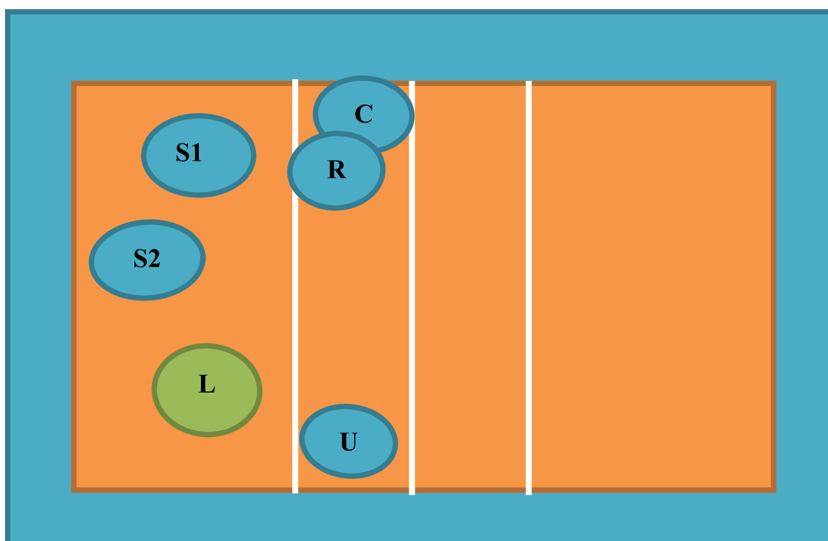


Fig. 3.7. Preluarea din serviciu cu L la rotație în zona 1 (se apără în zona 1)

În această rotație (figura3.7) preluarea din serviciu este asigurată de jucătorul libero în zona 1, zona 6 este asigurată de secundul din linia a II a si în zona 5 se gasește secundul din linia I, care mai apoi poate finaliza cu un atac din zona 4..

3.5.2. Încadrarea jucătorului libero în apărare la preluarea din atac

Când vorbim de tactică de echipă în apărare, la preluarea din atac ne referim la sistemele de apărare utilizate de fiecare echipă în parte.

Majoritatea echipelor feminine utilizează sistemul de apărare cu C 2 retras şi dublarea efectuată de extrema din linia a II corespunzătoare blocajului. În funcţie de jucătorul în locul căruia a intrat în teren şi de specializarea apărării pe zone, jucătorul **libero** va acţiona în zona 5 sau în zona 6. Am eliminat zona 1, lucru pe care îl fac toate echipele care se respectă, deoarece în această zonă va acţiona fie ridicătorul, uşurându-şi astfel misiunea de a face intrare pentru lovirea doua, fie trăgătorul-ridicător, care are în bagajul lui tehnic şi atacul din linia II-a, iar această execuţie se pretează cel mai mult pentru zona 1, de unde poate ataca pe diagonala lungă, direcţie pe care se reduc „şansele" unui atac în afara terenului, diagonala fiind mai lungă decât oricare latură a terenului de joc.

Specializarea pe zone cu L pe 5, are explicaţia în faptul că zona dominantă (cu frecvenţa cea mai crescută) de atac fiind zona 4, iar atacul pe diagonală din această zonă predomină. Dar foarte multe echipe au ca zonă

specializată pentru **libero** zona 6, care îi oferă acestuia o mai largă zonă de apărare şi, totodată, şi scoaterea intenţionată a lui de la dublare, acţiune cu intervenţie la mingi mai uşoare. Toate acestea sunt în funcţie şi de sistemul de apărare adoptat.

În concluzie urmărind figurile prezentate, putem afirma că în concordanţă cu jucătorul pe care libero-ul îl schimbă în apărare, sarcinile tactice individuale pe care acesta trebuie să le respecte în apărare sunt:

→ pentru preluarea unor atacuri în forţă trimise pe lângă blocaj, jucătorul libero trebuie să se plaseze anticipat pe o direcţie posibilă a atacului având o poziţie joasă şi cu atât mai joasă cu cât este mai aproape de fileu, după o deplasare prealabilă în întâmpinarea mingii. Cu cât jucătorul este mai departe de fileu cu atât va putea reacţiona mai bine la minge dându-i un caracter tactic – direcţionarea mingii spre ridicător; cu cât este mai aproape de fileu cu atât aspectul tactic al preluării se reduce de cele mai multe ori la acţiunile de salvare a mingii cu orice preţ.

→ o altă cerinţă tactică se referă la poziţia braţelor faţă de orizontală în momentul lovirii mingii. Pentru un plasament mai retras braţele vor fi orientate în jos oblic spre înainte, cu cât jucătorul este mai aprope de fileu cu atât braţele se vor apropia de orizontală pentru ca mingea să poată fi respinsă pe o direcţie apropiată verticalei şi pentru a putea fi păstrată în terenul propriu.

→ în ceea ce priveşte tactica individuală la preluarea din cadrul dublării, aceasta depinde foarte mult de zona în care **libero** se apără. Astfel dacă se apără în zona 5, conform sistemului de apărare cu C 2 retras, acoperirea zonei rămase libere prin plecarea jucătorului la blocaj îi revine lui, fiind extrema din linia a II a corespunzătoare blocajului. Având în vedere că se află în imediata apropiere a blocajului, condiţia pentru o preluare eficientă a acestor mingi este un plasament corespunzător, capacitate de anticipare şi o

poziţie mai joasă în apărare, la care se adaugă o bună viteză de reacţie pentru cazul în care mingea este „agăţată” de blocaj şi iese în out.

→ în cazul preluării din blocaj – preluare în cadrul dublării atacului propriu - este foarte important ca poziţia jucătorului **libero** să fie foarte joasă, datorită vitezei mari cu care mingea este respinsă de blocajul advers şi accentuată de mişcarea de flexie a palmelor de la blocaj, lungindu-se cât mai mult distanţa de la palmele blocajului la mâinile celui ce efectuează dublarea. În acelaşi timp, braţele trebuie ţinute paralel cu solul, datorită poziţiei apropiate de fileu şi pentru a da o traiectorie preluării cât mai aproape de verticală. Scopul jucătorului este în primul rând de a nu lăsa mingea să cadă pe sol, apoi, în cazul în care mingea din blocaj este respinsă mai uşor şi posibilitatea jucătorului de a reacţiona şi de a acţiona la minge este crescută, apare şi al doilea scop, orientarea acesteia spre ridicător în condiţii optime.

CAPITOLUL IV
SELECŢIA JUCĂTORULUI LIBERO ŞI ANTRENAMENTUL SPECIFIC

4.1. Particularităţi ale selecţiei jucătorului libero

Cu riscul de a ne repeta, menţionăm că postul de **libero** s-a înfiinţat în vederea întăririi apărării, jucătorii selecţionaţi şi specializaţi pe acest post ieşind în evidenţă prin nivelul superior al calităţilor de apărător, ba am putea spune, chiar fără teama de a greşi, de acrobat, iar acestea ar fi următoarele:

• o mare mobilitate în teren;

• viteză de reacţie şi de deplasare foarte bune;

• precizie foarte mare şi constanţă la preluarea din serviciu şi din atac;

• un deosebit simţ de anticipare;

• un foarte bun plasament;

• un foarte bun joc acrobatic şi îndemânare.

În afara calităţilor amintite, două probleme apar în selecţia jucătorului **libero**, şi ele nu sunt lipsite de importanţă, dimpotrivă, iar acestea sunt:

1. în ce moment al evoluţiei unui jucător oarecare se realizează selecţia pentru postul de **libero**?;

2. acceptarea sau nu de către jucătorul selecţionat să joace pe acest post.

Legat de prima problemă, trebuie să menţionăm că în momentul de faţă, fără nici o excepţie, la toate echipele, jucătorii **libero** au apărut prin reorientarea unor jucători care au jucat pe alte posturi. Nu înseamnă, însă, că la unele echipe de juniori antrenorii nu au trecut, deja, la găsirea unor astfel de jucători, încă de la selecţia primară. Întrebarea este dacă e bine sau nu, având în vedere că prospectarea evoluţiei unui jucător este destul de relativă, iar posibilităţile de trecere inversă, pe alt post, ale unui “libero” format în timp, sunt aproape nule. Facem această afirmaţie ţinând cont că el porneşte cu un “handicap” din start, care se accentuează odată cu trecerea timpului, handicap legat de posibilităţile

lui ulterioare de a evolua în atac şi la blocaj, bineînţeles dacă îşi schimbă postul, iar eventuala pregătire multilaterală a lui, în decursul timpului, ni se pare o pierdere de timp, timp care ar putea fi folosit, şi chiar aşa se procedează, în vederea perfecţionării mai accentuate a specializării lui.

În ce priveşte obţinerea acceptului din partea unui jucător capabil să evolueze pe postul de **libero**, noi credem că nu este uşor pentru un antrenor să-l convingă să accepte să se specializeze pe acest post, deoarece nici un jucător nu renunţă uşor la satisfacţiile pe care le produc finalizările din atac. Într-un fel, această latură a selecţiei unui **libero** seamănă foarte mult cu selecţia portarilor din jocurile sportive care au acest post (fotbal, handbal, polo, hochei), deoarece trecerea spre acest post oferă mai puţine satisfacţii şi, de ce nu, în cazul unora şi riscul mai mare de accidentări.

Pe de altă parte, însă, înfiinţarea postului de **libero** constituie un mijloc de menţinere în activitate a unor jucători de talie redusă, dar foarte buni în apărare, în linia a II-a, care până mai ieri erau "eliminaţi" prematur din activitatea competiţională, datorită eficienţei scăzute a jocului lor din linia I-a, atât în atac, cât şi, mai ales, la blocaj, iar trecerea pe acest nou post contribuie vizibil la creşterea valorică a ansamblului specific unei echipe de volei.

O problemă şi mai grea pentru un antrenor este transformarea unui ridicător în **libero**, ridicător care poate compensa lipsa taliei, atât de necesară jocului din linia I-a, prin inteligenţa şi dexteritatea atât de necesare unui valoros ridicător. Nu trebuie să căutăm prea mult în trecut ca să-l găsim pe japonezul Nekoda, cel care l-a făcut pe marele antrenor al Japoniei, Jatsutaka Matsudeira, să renunţe la al doilea ridicător şi să dea voleiului sistemul de atac 5T+1R. Apoi, un ridicător cu o vechime de câţiva ani în sistemul 5T+1R n-a făcut nici măcar o preluare din serviciu, nici în joc şi nici în pregătire, cum ar putea, prin transformare, să ajungă un bun **libero**?

Din cele de mai sus se poate trage concluzia că există două modalităţi de selecţie a jucătorilor pe postul de "libero", şi acestea sunt:

• selecţia şi creşterea unor jucători încă de la nivelul începătorilor;

• reorientarea unor jucători gata formaţi pentru alte posturi, dar care au ajuns să nu mai dea randamentul cunoscut pe postul care s-au consacrat, dar care îndeplinesc, la nivel superior, calităţile amintite pentru postul de **libero**.[24]

Nu în ultimul rând, trebuie să menţionăm că pemtru a-şi îndeplini sarcinile principale, respectiv preluarea, fie din serviciu, fie din atac, fie din blocaj, un jucător numit pe postul de **libero** trebuie să aibă randamentul cel mai mare la aceste acţiuni, în comparaţie cu toţi ceilalţi jucători, odată cu un progres continuu şi vizibil!

4.2. Model de selecţie pentru jucătorul libero

În contextul aspectelor menţionate anterior şi în concordanţă cu studiile care au mai apărut, ne permitem să încercăm să realizăm un model al selecţiei unei jucătoare **libero** *(activitatea practică a autoarei desfăşurându-se la o echipă feminină)* (fig. nr. 4.1), care ar putea fi următorul:

Vârsta optimă pentru selecţionarea jucătorului sau jucătoarei **libero** ar putea fi după vârsta de 14-15 ani, recomandarea fiind ca sportivii sa fie pregătiți multilateral până la 14 ani și abia apoi să se realizeze specializarea pe posturi, moment în care se pot pune bazele perfecţionării la un înalt nivel al acţiunilor de joc, necesare dobândirii măiestriei sportive.

Model antropometric - jucătoare de statură medie, musculatură armonios şi bine dezvoltată, o foarte bună mobilitate ligamentară, musculară şi articulară, în special la nivelul membrelor inferioare, flexibilitate a muşchilor aductori, anvergură mare.

Înălţimea aproximativă cuprinsă între : 165cm – 170cm ± 3-4 cm, la fete, şi 1,70 – 1,80 ±3-5 cm, la băieţi.

---

[24] *Bâc, O., Szabo, Mariana, Szabo, P. (2001) – Consideraţii privind selecţia şi antrenamentul jucătorului libero în volleyball, Sport curat – conferinţa ştiinţifică internaţională, pag. 24-28, Bucureşti*

Calităţi şi deprinderi motrice - jucători dinamici cu viteză de reacţie şi de deplasare foarte bune, aprecierea corectă a distanţelor, o bună anticipare care atrage după sine şi un bun plasament, o mare mobilitate în teren, îndemânarea sub aspectul coordonării foarte bine dezvoltată, ambidextrie, orientare în spaţiu şi timp;

Capacităţi neuro-psihice - tip temperamental puternic, echilibrat din punct de vedere emoţional, energic;

- factori perceptivi: percepţii tactile, spaţiale, vizuale şi percepţia mişcării (simţul mingii foarte bine dezvoltat, capacitatea de diferenţiere şi apreciere senzorială);

- rapiditatea şi promptitudinea gândirii, de analiză a situaţiilor de joc, imaginaţie şi memorie bine dezvoltate,

- trăsături de temperament şi caracter: curaj, combativitate, perseverenţă, disciplină, spirit de sacrificiu, rezistenţă la stres, echilibru în situaţii limită, motivaţie, capacitate de apreciere şi autoapreciere.

Bagaj tehnico-tactic – un astfel de jucător trebuie să prezinte indici de constanţă şi precizie mari la următoarele acţiuni în următoarele proporţii:

- preluare din serviciu pe culoar şi pe diagonală efectuată din zonele 1 şi 5 în proporţie de 70%;

- preluare din atac, efectuat din zona 1 şi zona 5, la atacul pe culoar şi pe diagonală, în proporţia de 50%

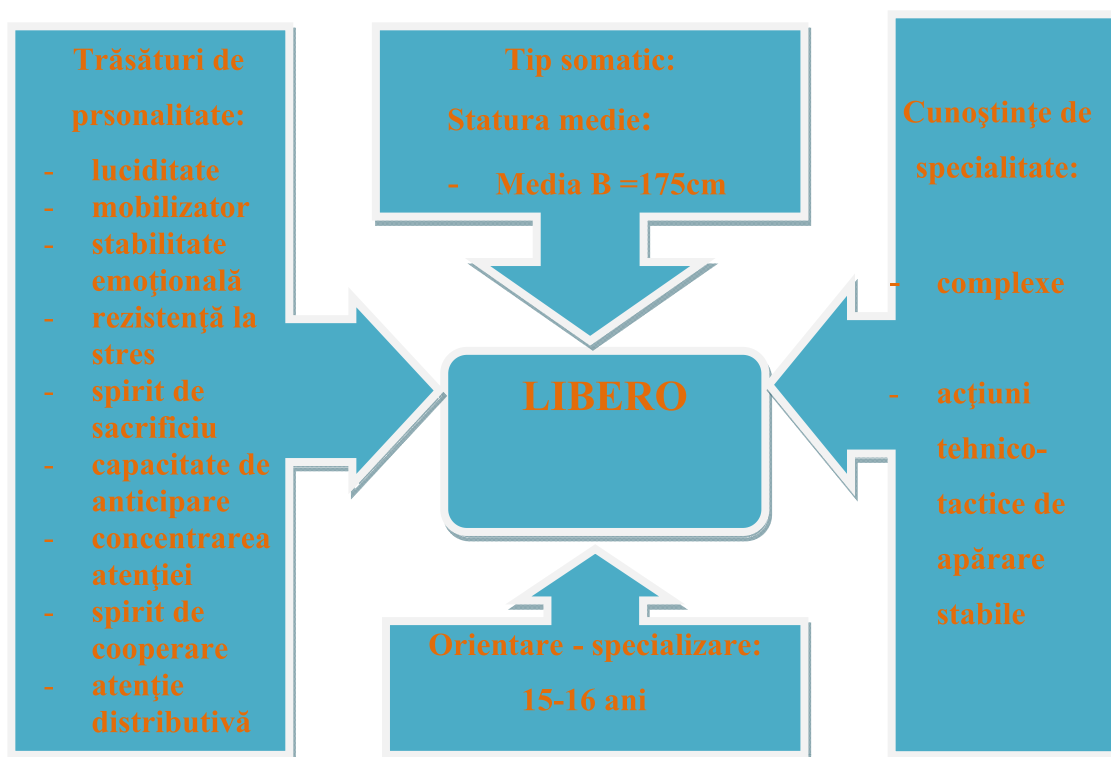


Fig. 4.1. Model de selecţie a jucătorului libero – adaptat dupa Ghidul antrenorului de volei F.R.V.[25]

La toate acestea se adaugă poziţiile, deplasările specifice şi acţiunile acrobatice (plonjoanele, salturile) legate de conţinutul acţiunilor de joc realizate.

Pe o scală de apreciere de la 1= bine la ... 5 = excepţional, a nivelului de eficienţă a acţiunilor efectuate de **libero**, apreciem că acestea trebuie să se găsească astfel:

[25] Cojocaru A. si colab., Ghid orientativ al antrenorului de volei, Bucuresşti, 2013, Federația Română de Volei, Colegiul Central de Antrenori

Acţiune de joc	Jucător libero
Serviciul	**-**
Ridicare (din linia a II a)	**3**
Atac (sub margine superioară a fileului)	**1**
Blocaj	**-**
Preluare din serviciu	**5**
Preluare din atac	**4**
Dublarea atacului sau a blocajului	**5**

Fig. 4.2 - Nivel de randament al intervențiilor la minge realizate de libero[26]

Din punct de vedere strict *tactic,* la fel ca şi ceilalţi jucători, jucătorul **libero** trebuie să posede o variaţie deosebită de acţiuni tactice şi o gândire tactică dezvoltată, iar practic, trebuie să se încadreze în jocul elaborat al echipei proprii, cu adaptări permanente în funcţie de tactica de joc a adversarului.

4.3. Efortul fizic specific jucătorului libero

Este evident faptul că impunerea unui regulament particular pentru jucătorul libero determină şi diferenţieri în ceea ce priveşte efortul ce-i este caracteristic. Dar să nu uităm că acest jucător şi regulamentul lui particular determină modificări şi în privinţa efortului depus, în comparaţie cu ceilalţi dintre coechipieri, mai ales în ce priveşte continuitatea, întreruptă prin ieşirea în afara terenului de joc şi creerea unor pauze variate şi odihnitoare.

4.3.1. Caracteristici generale

Efortul fizic este acea stare a organismului în care se depăşesc condiţiile bazale prin mişcare, este o stare opusă repausului, realizată prin contracţiile

---

[26] idem 25

musculaturii striate. În DEX-RO găsim pentru *efort,* următoarea definiţie: „încordarea voluntară a forţelor fizice sau intelectuale ale organismului pentru realizarea unui randament mai mare decât cel obişnuit”.[27]

Din punct de vedere psihologic: „efortul reprezintă o conduită conativă de mobilizare, concentrare şi accelerare a forţelor fizice şi psihice în cadrul unui sistem de autoreglaj conştient în vederea depăşirii unui obstacol, a învingerii unei rezistenţe a mediului şi a propriei persoane” [28]

Din punct de vedere al ergofiziologiei: efortul fizic sportiv este acel efort care prin procentul şi parametrii contracţiilor musculare, atinge un anumit nivel de solicitare a organismului. Această solicitare urmăreşte dezvoltarea la limită a capacităţilor fizice şi fiziologice şi are caracter de stres, modificând nivelul homeostatic şi fixându-l pentru un moment la un nivel superior.

„Efortul de antrenament reprezintă procesul învingerii conştiente de către sportiv, a solicitărilor din pregătire pentru perfecţionarea fizică, pentru atingerea unui nivel tehnic şi tactic superior, precum şi pentru accentuarea factorilor psihici şi intelectuali, ale căror rezultate produc, în mod voit, modificări ale capacităţii de performanţă şi adaptare a organelor şi sistemelor funcţionale implicate”.[29]

Antrenamentul sportiv este considerat un proces pedagogic complex, organizat pe o perioadă lungă şi finalizată prin adaptări consecutive până la obţinerea adaptării maxime, exprimată prin atingerea măiestriei sportive maxime şi menţinerea ei în timp. La baza adaptării organismului la efort stă exerciţiul fizic.

În concluzie, prin antrenament se urmăreşte adaptarea organismului la efortul competiţional, care implică o ameliorare morfo-funcţională, o creştere a

---

[27] DEX-RO - https://www.dex.ro/

[28] *P.Popescu-Neveanu, (1978), Dicţionar de psihologie, editura Albatros, Bucureşti, p. 223*

[29] *Dragnea, A., (2002), Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti, p. 128*

potenţialului vital al organismului, precum şi a capacităţii sale nespecifice de a rezista la stimuli externi.

4.3.2. Aspecte specifice ale efortului în jocul de volei

Efortul în jocul de volei este aciclic, cu faze de joc care se repetă de foarte multe ori (lovituri de atac, blocaje, plonjoane, deplasări în teren cât şi în afara lui), de intensitate maximală, cu o durată de câteva secunde, alternând cu perioade de intensitate submaximală sau medie (pase, servicii, preluări), efort întrerupt de scurte pauze, active sau pasive. În acest sens, pentru un jucător care nu este solicitat direct de jucarea mingii se poate spune că se găseşte într-o pauză activă, în care atenţia şi mişcarea de picioare sunt prezente, ceea ce diferă de momentele în care mingea nu este încă în joc, când putem vorbi de un fel de relaxare pentru jucători, deci de pauze pasive.

Solicitarea din timpul jocului este în funcţie de nivelul de pregătire, valoarea şi puterea de luptă a celor două echipe şi, de ce nu, valaoarea adversarilor. Sunt jocuri care se pot termina cu 3-0, efortul neajungând nici la nivelul unui simplu antrenament, sau 3-2, când efortul conduce spre epuizare.

Timpul de joc nu este limitat, durata efortului poate varia. Energogeneza efortului este de tip mixt (aerob şi anaerob), dar cu predominanţa efortului anaerob (alactacid), repetat şi acumulat.

În jocul de volei actual au crescut viteza de reacţie şi de execuţie, impunând o antrenare cât mai rapidă în efort a segmentelor solicitate şi a corpului în întregime, precum şi forţa explozivă (detenta) şi de atac. Totodată au crescut complexitatea şi varietatea acţiunilor tehnico-tactice, scurtându-se pauzele dintre fazele de joc.

Aparatul locomotor este solicitat în permanenţă atât la nivelul trenului superior cât şi, mai ales, la cel inferior, în special la nivelul articulaţiilor genunchiului, intervertebrale lombare, tibiotarsiene şi interfalangiene și in secundar la nivelul articulatiei scapulo/humerale.

Sistemul nervos şi analizatorii (vizual, kinestezic şi auditiv) sunt intens solicitaţi pe toată durata jocului la fel şi funcţia respiratorie. În meciurile şi în fazele de joc foarte disputate se poate contracta o datorie de oxigen destul de mare. Funcţia de termoreglare este şi ea intens solicitată, ceea ce accentuează procesele de transpiraţie favorizând pierderi mari de apă şi de electroliţi.

Solicitarea sistemului cardiovascular este medie, cu excepţia fazelor de efort de intensitate maximală.

Jocul de volei este un sport caracterizat printr-o înlănţuire de reacţii motrice individuale şi/sau colective, executate cu mare viteză, forţă şi precizie, pentru rezolvarea situaţiilor variabile din joc, cerute de trecerea rapidă din apărare în atac, şi invers, în disputa cu adversarul. Aceste situaţii au dus la creşterea intensităţii efortului şi în acelaşi timp la reducerea timpului de refacere (intraefort şi postefort).

4.3.3. Efortul specific solicitat de aptitudinile motrice în jocul de volei

Aptitudinile motrice necesare în jocul de volei sunt: viteza, îndemânarea, forţa şi rezistenţa. Este un sport caracterizat prin forţă-viteză, rezistenţă-viteză, îndemânare-rezistenţă.

Solicitările de efort diferite marchează şi indici de dezvoltare ai aptitudinilor fizice, în proporţii şi combinaţii specifice acestui sport.

Primează îndemânarea, acţiunile motrice specifice şi procedeele lor de execuţie fiind deprinderi motrice mai neobişnuite, impuse de respingerea mingii pe diverse direcţii şi în condiţii de echilibru mai mult sau mai puţin instabile. O altă latură a îndemânării este reprezentată de coordonarea acţiunilor jucătorului cu zborul mingii (direcţie, traiectorie şi viteză) pentru execuţia aceloraşi acţiuni motrice specifice.

Îndemânarea a fost şi este considerată de teoria educaţiei fizice şi sportului una dintre aptitudinile motrice de bază, purtând şi denumirea de *capacitate coordinativă*. Structura aptitudinilor coordinative este compusă din:

capacitatea de învăţare motrică, capacitatea de conducere a mişcărilor (compusă din diferenţiere kinestezică, capacitatea de orientare spaţială, capacitatea de echilibru), capacitatea de adaptare şi readaptare motrică.

Urmează *viteza,* sub toate formele ei de manifestare, dar mai ales viteza de reacţie la excitant optic, dată de direcţiile imprevizibile pe care zboară mingea şi de viteza de zbor a acesteia, toate acestea legate de viteza de angrenare în execuţie a segmentelor corpului sau a întregului corp.

Dezvoltarea vitezei este influenţată de o serie de factori specifici, dintre care amintim: ereditatea, timpul de reacţie, capacitatea sportivului de a învinge o rezistenţă externă, tehnica, puterea de voinţă şi de concentrare, precum şi elasticitatea musculară.

Rezistenţa este pusă în evidenţă mai mult în combinaţii cu celelalte aptitudini fizice sub formă de rezistenţă în regim de viteză, de forţă, de săritură sau detentă, care trebuie să se păstreze la valori ridicate pe toată durata unui joc care nu este limitată în timp.

Rezistenţa este definită ca fiind „aptitudine motrică ce permite omului să facă faţă oboselii în eforturile de lungă durată”.[30] Potrivit cerinţelor antrenamentului sportiv, există două tipuri de rezistenţă: generală şi specifică.

Rezistenţa generală reprezintă capacitatea de a executa un anumit tip de activitate care antrenează numeroase grupe musculare şi sisteme (SNC, sistemul neuromuscular, şi cel cardiorespirator), pe o perioadă prelungită de timp.

Rezistenţa specifică depinde de particularităţile fiecărui sport sau de numeroasele repetări ale acţiunilor motrice din fiecare sport. Prin urmare cu cât este mai mare rezistenţa specifică dezvoltată de sportiv pornind de la o bază solidă a rezistenţei generale, cu atât mai uşor acesta va putea face faţă solicitărilor la antrenamente şi competiţii.

---

[30] *Manno, R., (1996), Les Bases de l' entraînement sportif, S.D.P., Bucureşti, p. 101*

Forţa o găsim în principal în combinaţie cu viteza, ea fiind, în acelaşi timp, şi suportul dezvoltării vitezei, în special cea de deplasare. „Forţa organismului uman constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menţinere sau cedare în raport cu o rezistenţă externă sau internă, prin contracţia uneia sau a mai multor grupe musculare".[31]

Dintre factorii cu influenţă în dezvoltarea forţei îi menţionăm pe următorii: vârstă şi sex, grosimea fibrei musculare, cantitatea de surse energetice pe care le deţine muşchiul şi enzimele ce favorizează arderea, inervaţia intramusculară, mai mulţi factori psihici, ritmurile diurne, continuitatea procesului de pregătire, nivelul iniţial de la care se începe instruirea, intensitatea contracţiei musculare, metodele de instruire, tipurile de mijloace de dezvoltare şi succesiunea lor, etc.

4.3.4. Efortul privind solicitările psihice şi influenţele schimbărilor de regulament asupra pregătirii psihice

Jocul de volei a suferit de-a lungul timpului o serie de modificări ale regulamentului, prin care F.I.V.B. a urmărit diferite scopuri cum ar fi, pe de-o parte, echilibrarea raportului dintre atac şi apărare, ştiindu-se că acest raport este net în favoarea atacului (modificări ale regulii blocajului, restricţii impuse atacului din linia a II-a), iar pe de altă parte, reducerea sau chiar limitarea timpului de joc, care datorită multiplelor schimbări de serviciu ajungea de multe ori în jurul a 3 - 4 ore.

În acest din urmă sens, prima încercare s-a făcut în 1989 când s-a decis ca setul 5 (în cazul în care se ajunge la el) să se desfăşoare sub formă de tie-break, menţinându-se schimbările de serviciu, în schimb, fiecare minge câştigată să aducă şi un punct echipei respective.

---

[31] *Dragnea, A., Mate-Teodorescu, Silvia, (2002), Teoria Sportului, Edit. FEST, Bucureştip. 356*

Încă de pe atunci factorul psihic a căpătat un rol important deoarece în cazul în care se ajungea la tie-break între echipele de acelaşi nivel şi valoare din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, câştiga echipa care avea o pregătire psihică superioară. Orice greşeală a unui coechipier în setul 5 influenţând negativ starea psihică a întregii echipe.

Hotărârea luată de F.I.V.B. în 1998, de a se juca toate seturile sub formă de tie-break, a determinat noi consideraţii asupra pregătirii psihice a jucătorilor. Astfel factorul psihic, sau mental, cum i se zice, este solicitat integral pe tot parcursul jocului, în special în momentele cheie şi mai ales la sfârşitul seturilor. Presiunea psihică cea mai mare cade asupra jucătorului care urmează la serviciu şi asupra jucătorilor de la finalizare, antrenorului revenindu-i sarcina de a regla comportamentul psihic al acestora pentru a face faţă tuturor situaţiilor ivite în joc.[32]

4.3.5. Aspecte specifice ale efortului date de tehnică şi tactică

Structura jocului, caracteristicile acestuia, precum şi modificările de regulament din ultima perioadă, şi apoi toate cele ce decurg din acestea în plan fizic, tehnico-tactic şi psihic au implicaţii în procesul de antrenament, cu diferenţe inerente între diversele stadii de pregătire, între posturi, linii, zone, între jucători şi între un joc şi altul.

Modelarea procesului de pregătire trebuie să ţină seama, indiscutabil, de specificul jocului şi nu oricare, ci, pe cât posibil, cel apropiat nivelului atins pe plan european şi mondial.

Efortul dat de acţiunile tehnico-tactice specifice jocului de volei se caracterizează prin înlănţuiri repetate, mai scurte sau mai lungi, de reacţii motrice individuale şi colective, efectuate cu mare viteză, forţă, coordonare şi

[32] *Bâc, O., Szabo, Mariana, Szabo, P., (2000) - Influenţa noilor reguli asupra desfăşurării jocului de volei şi a antrenamentului specific, publicată în Analele Universităţii din Oradea, pag. 3-5*

combinări ale acestora în vederea rezolvării favorabile a tuturor situaţiilor care se întâlnesc în decursul jocului.

În desfăşurarea jocului se evidenţiază suite de acţiuni ale jucătorilor, efectuate cu minge sau fără minge, în condiţii de echilibru sau nu (din săritură sau din plonjon) intercalate cu deplasări pe distanţe scurte. Predomină mişcările explozive şi deplasările în viteză maximă, diferite ca număr şi repartizate neuniform pe posturi, linii şi zone iar după astfel de suite de acţiuni urmează pauze (pasive sau active) a căror durată este şi ea diferită. Trebuie însă să recunoaştem că folosirea permanentă a celor trei mingi şi a copiilor de mingi în timpul jocului, a redus foarte mult decalajul dintre pauze, scurtându-le durata, chiar în condiţiile lărgirii spaţiului de joc, iar pe ansamblu, efortul s-a intensificat, păstrând tradiţionalul "joc" continuu dat de raportul dintre reprizele de efort anaerob şi cele de efort aerob.

Diversificarea efortului în funcţie de linii, posturi şi zone impune o individualizare atentă a antrenamentului, atât din punct de vedere fizic şi psihic, cât, mai ales, tehnico-tactic.

4.3.6. Diferenţierea solicitărilor pe linii

Efortul pe care-1 depun jucătorii din cele două linii este diferit, balanţa înclinându-se spre timpii în care jucătorii acţionează în linia I-a, când efortul este mult mai intens, comparativ cu cei din linia a II-a, unde nu-l putem uita, însă, pe jucătorul care execută şi atac din această linie.

4.3.6.1. Efortul caracteristic liniei I-a

S-ar putea spune că acest subcapitol este fără interes pentru lucrarea noastră, deoarece jucătorul **libero** nu are sarcini de joc în acestă linie decât cu totul întâmplător, executând eventual o ridicare cu două mâini de jos, sau o preluare la dublarea atacului, dar am ţinut să reamintim şi câteva aspecte legate de efortul jucătorilor pe timpul cât se găsesc în această linie, fie şi doar pentru

comparaţie. Ei trebuie să facă faţă unor solicitări crescute, determinate de numărul mare de sărituri şi deplasări pe care le efectuează, atât pentru lovitura de atac cât şi pentru blocaj. Introducerea, însă a posibilităţii ca aceştia, oricare dintre ei, să poată fi schimbaţi (înlocuiţi) în linia a II-a, după una din rotaţii de către **libero**, schimbă puţin datele problemei, jucătorul schimbat, revenind în teren, în linia I, mai "proaspăt", refăcut, într-o măsură mai mare sau mai mică, după efortul efectuat anterior.

4.3.6.2. Efortul caracteristic liniei a II-a

Acţiunile efectuate de jucătorii din linia a II-a sunt mai puţin solicitante, dacă ne gândim la numărul de sărituri şi deplasările la blocaj pe care le efectuează cei din linia I. Cei mai solicitaţi sunt jucătorii care execută serviciul din săritură, atacul din linia a II-a şi nu în ultimul rând ridicarea din săritură, efectuată de ridicător la a doua lovire a mingii. Efortul în această linie este marcat de numeroasele deplasări pentru un plasament cât mai aproape de ideal şi de opririle în poziţii joase, precum şi de numărul mai mare de plonjoane.

Introducerea **"libero-ului"** a marcat o altă distribuire a sarcinilor de apărare, aşa cum se va vedea la solicitările postului, el preluând şi sarcina de a coordona apărarea şi jocul în linia a II-a, pe timpul pauzei impuse de regulament având posibilitatea şi de a se consulta cu antrenorul.

4.3.7. Diferenţierea solicitărilor specifice pe posturi

Din punct de vedere fiziologic jocul de volei se adresează capacităţii de efort atât aerobe cât şi anaerobe, rotaţia obligatorie şi diferenţierea solicitărilor de efort pe linii şi zone îl trec pe jucător de la efort de intensitate maximă la eforturi de intensitate moderată şi invers, între acestea existând şi pauze scurte care preced punerea mingii în joc, sau mai lungi, care se datorează unui timp de odihnă sau încheierii unui set.

Intensitatea solicitărilor variază şi în funcţie de postul ocupat în echipă, care poate fi de ridicător, trăgător principal, trăgător secund şi trăgător-ridicător, ştiindu-se că, datorită rotaţiei, toţi jucătorii, indiferent de post, trebuie să participe la toate acţiunile de joc, atât în atac cât şi în apărare, excepţie făcând ridicătorul care, prin aranjamentele echipei, regulamentare, nu participă la preluarea din serviciu, fiind "ascuns" în „umbra" fileului, dacă este în linia I-a, sau în spatele unui coechipier din linia I-a, corespondent, sau, în cele mai multe dintre situaţii, şi ridicătorul şi corespondentul sunt „ascunşi" prin postarea lor lângă fileu.

Efortul este diferit şi în ce-i priveşte pe trăgători, iar cel mai evident apare între un trăgător de centru şi unul extremă.

Pe lângă acest lucru intervine mai nou specializarea unor jucători pe diferite acţiuni individuale, cum ar fi preluarea din serviciu, ceea ce le dă prilejul şi altor coechipieri să fie ţinuţi acoperiţi în faţa serviciului advers, prin aşezarea în teren a echipei, fie pentru că sunt mai slabi la preluare, fie pentru a le uşura participarea la acţiuni specifice care vor urma (atacul din linia a II-a, atacul pe primul timp dintr-o combinaţie de atac).

4.3.7.1. Efortul specific jucătorului libero

Introducerea jucătorului **libero** "jucător specializat în apărare" este una dintre cele mai importante inovaţii introduse in regulile oficiale ale F.I.V.B. pentru realizarea unui echilibru mai substanţial între atac şi apărare

Testat pentru prima dată în liga internaţională şi Grand Prix 1998, jucătorul **libero** îşi celebrează debutul "oficial" la C.M. din Japonia din acelaşi an. Prin introducerea jucătorului **libero** s-a urmărit întărirea jocului în apărare, chiar dacă numai în cel a liniei a II-a, acţionând doar într-o singură zonă, aceasta fiind 5 sau 6 şi mai puţin zona 1, unde, de regulă, acţionează din 3 în 3 rotaţii ridicătorul sau trăgătorul – ridicător, cu unele variaţii în funcţie de

sistemul de apărare şi de prezenţa sau nu a unui trăgător capabil să atace din linia a II-a.

Efortul specific postului de **libero** este total diferit de al celorlalte posturi datorită faptului că acest jucător nu mai execută serviciu sau/şi lovitura de atac, acestea fiind eliminate aproape în totalitate, odată cu eventualele sărituri, iar intervenţiile lui la minge se reduc doar la efectuarea preluării şi eventual o ridicare pentru atac, în cazul în care ridicătorul nu mai ajunge la minge, dar numai din afara zonei de atac, cu execuţie în degete, sau din orice zonă cu două mâini de jos. Când am afirmat „aproape în totalitate" ne-am gândit la lovitura de atac, pe care o poate executa dacă punctul de lovire a mingii este mai jos de înălţimea fileului, ceea ce înseamnă că în niciun caz nu poate fi vorba şi de săritură!

Preluarea, fie ea din serviciu, dar mai ales din atac, poate fi solicitantă ca efort pentru **libero** prin deplasarea care o precede, prin poziţia de execuţie, mai înaltă sau mai joasă, sau/şi prin încheierea execuţiei cu plonjon sau fără, urmate, apoi, de o deplasare şi poziţia de rigoare pentru dublarea atacului unuia dintre coechipieri. Înlănţuirea repetată a acestora poate creea un efort mai mare sau mai mic din partea unui **libero.**

Pentru a marca importanţa postului de **libero** şi pentru a-i pune în valoare calităţile de cel mai bun apărător (în termen mai popular i se mai spune şi „zburător", după execuţiile lui mai acrobatice), antrenorii pot să îi delimiteze zone, parcele, mai mari de apărat (vezi. fig. 3.3, 3.4)

Posibilităţile de revenire a jucătorului libero sunt, însă, numeroase şi acestea sunt date de ieşirea lui din teren şi, mai ales, de pauza până la reintrare, cu ocazia schimbărilor, chiar dacă o astfel de pauză se reduce uneori la timpul minim de jucare a unei singure mingi puse în joc, considerând că echipa lui a pierdut şi serviciul şi punctul după o unică execuţie de serviciu de către coechipierul pe care l-a schimbat.

În pregătirea psihică a libero-ului un rol important îl are rapiditatea gândirii şi anticiparea, pentru a putea realiza un plasament corespunzător, ştiut fiind faptul că fără acestea nu-şi poate îndeplini scopul în apărare, viteza mingii fiind cu mult superioară posibilităţilor lui de deplasare.

4.3.8. Parametri efortului şi particularităţi pentru jucătorul libero

În activitatea sportivă există un raport direct între efort, pregătire şi performanţă, pe măsura creşterii nivelului de pregătire şi al performanţei înregistrându-se şi creşteri ale solicitărilor. Efortul fizic presupune solicitarea organelor, aparatelor, sistemelor şi funcţiilor organismului, cu cheltuieli de energie şi acumulări de oboseala, implicând procese psihice deosebite, în vederea realizării unei capacităţi superioare de lucru, deci o ameliorare a stării de antrenament.

O mare importanţă în dobândirea formei sportive o are raportul dintre volum şi intensitatea efortului în decursul diferitelor perioade de antrenament. Aceşti parametri de solicitare ai organismului sunt provocaţi, programaţi şi dirijaţi conştient şi ştiinţific pe traseul ciclic: angajarea în efort – efortul propriu-zis – oboseală - refacere– reluare efort.

Aprecierea mărimii efortului, sau a efortului suportat, poate fi realizată din două perspective: „din afară" şi din „interior". Aprecierea „din afară" a efortului se realizează pe baza următorilor indicatori: specificitatea, volumul, intensitatea, durata, densitatea şi complexitatea. Aprecierea „din interior" este dată de reacţia complexă a organismului la activitatea desfăşurată şi este realizată pe baza următorilor indicatori: frecvenţa cardiacă, frecvenţa respiratorie, tensiunea arterială, consumul maxim de oxigen (VO2 max.), cantitatea de acid lactic în sânge, modificările ph-ului, activitatea bioelectrică a muşchilor şi reacţiile biochimice şi hormonale.

Aducem în discuţie aceşti parametri ai efortului după ce am vizionat un scurt film ce prezenta un antrenament de volei mai puţin cunoscut la noi,

antrenament dus la extrem, sau „până la refuz”, în care o jucătoare (oare **libero?**) aflată într-un exerciţiu de preluare din atac, a fost atât de solicitată încât a fost nevoie să fie scoasă pe braţe de coechipiere în afara terenului. Nu suntem adepţii unui asemenea antrenament şi nici nu credem în efectele lui miraculoase, de aceea considerăm că orice antrenor trebuie să cunoască aceşti parametri ai efortului şi limitele de încadrare a acestora.

Specificitatea

Este dată de caracteristicile stimulilor şi de reacţia pe care aceştia o provoacă asupra sistemelor organismului. Această reacţie depinde de organele solicitate, de calităţile psihice ale sportivului, de vârstă, nivel de pregătire, de condiţiile ambiente, etc. În ultimă instanţă specificitatea este dată de structura mişcării, care desemnează muşchii şi articulaţiile asupra cărora se va acţiona, durata solicitării, timpul de acţiune neuromusculară şi de adaptarea structurilor osteotendinoase. În ultimă instanţă putem să includem aici tot ce ţine de execuţiile tehnice specifice ramurii de sport şi modul lor de înlănţuire. În ce-l priveşte pe jucătorul **libero** toate acestea sunt în număr mai mic, în principal fiind vorba de preluare sub toate variantele ei şi în condiţii variabile.

Ne îngăduim, cu acordul autorului manualului „Volleyball”, al stimatului nostru profesor Octavian Bâc, să prezentăm în extenso o schiţă atotcuprinzătoare a procedeelor de preluare specifice jocului de volei.[33]

[33] Bâc, O. (1999) – *Volleyball* – Editura Universităţii din Oradea, p.153

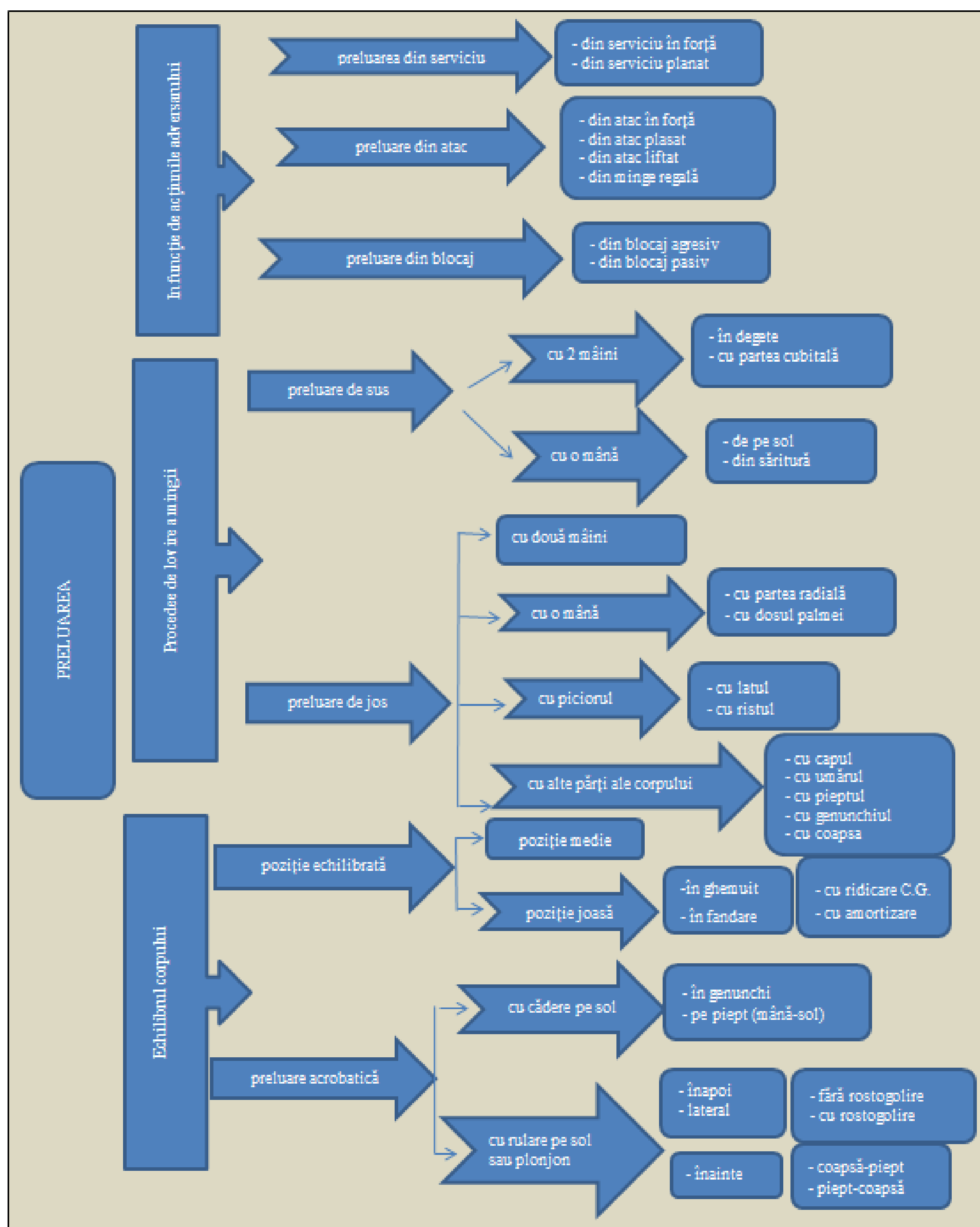


Fig.4.3. Procedee de preluare specifice jocului de volei

Pentru că în anul următor (2000) a apărut cartea „Beachvolleyball” de acelaşi autor, în colaborare cu colegii Alina Costea şi Paul Szabo (ambii arbitri internaţionali ai FIVB) şi pentru că în acest manual au găsit de cuviinţă ca preluarea de sus cu două mâini, cu lovirea mingii cu partea cubitală, să i se spună procedeul „tomahawk”, facem şi noi cuvenita completare a schiţei, susţinând ideea. În fond procedeul era cunoscut şi în trecutul îndepărtat, dar pentru că se făcea „băşcălie” pe seama celor ce-l executau, în sensul că fac preluare cu „toporul” sau cu „maiul”, s-a renunţat la el, şi practic, dar şi, mai ales, teoretic.[34] Susţinem pe această cale şi introducerea acestui procedeu de preluare în pregătirea jucătorului **libero**, pentru salvarea mingilor care vin în direcţia capului sau feţei jucătorului. Perfecţionarea acestui procedeu este recomandată să se efectueze mai ales pentru o apărare mai avansată.

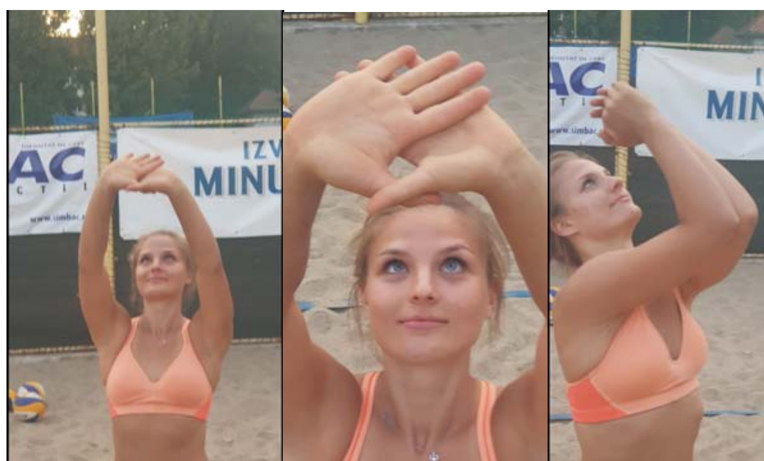


Fig.4.4. Procedeul tomahawk[35].

Volumul efortului

Este o expresie sinonimă cu travaliul total realizat (din fizică) şi reprezintă cantitatea de lucru mecanic efectuat de un subiect. Acesta desemnează o serie de indicatori cantitativi ai tuturor tipurilor de solicitare la

---

[34] Bâc, O, Costea Alina, Szabo P. (2000) – *Beachvolleybal* - Editura Universităţii din Oradea, p.54

[35] F.I.V.B –E-Book, Beach Volleyball

care este supus organismul sportiv (timp, durată, număr de repetări, număr de execuţii, cantitatea de energie consumată, etc.).

Volumul constituie un indicator important pentru creşterea capacităţii de efort anaerob, aerob şi mixt, atâta timp cât cotele acestuia sunt ridicate la nivel ce permite lucrul cu intensităţi adecvate gradului de perfecţiune propriu efortului competiţional.[36]

Fără a diminua din rolul jucătorului **libero** în cadrul unei echipe trebuie să recunoaştem că acest indicator al efortului este mai vizibil în antrenament, acolo unde, numărul de repetări ale preluărilor şi ale procedeelor diferite de execuţie ale acestora ocupă cel mai important loc, şi mai puţin vizibil în joc. Perfecţionarea execuţiilor tehnice specifice nu poate avea loc fără un număr mare de repetări, în exerciţii izolate, apoi apropiate de joc şi, în ultimă instanţă în condiţii de joc.

Intensitatea efortului

Este un indicator sinonim cu puterea (din fizică) şi el înseamnă ”cantitatea de lucru mecanic efectuată în unitate de timp”. În practică, intensitatea se exprimă în mod obişnuit în următoarele unităţi de măsură: viteza de deplasare, viteza (rapiditatea) sub forme de manifestare în efectuarea unor acţiuni motrice sau psihomotrice simple sau complexe.

În ceea ce priveşte raportul dintre aceşti parametri ai efortului, volum şi intensitate se recomandă ca la începutul perioadei pregătitoare intensitatea să fie mică, curba acesteia găsindu-se cu mult sub nivelul curbei volumului. Pe măsură ce avansăm în procesul de antrenament, va creşte atât volumul cât şi intensitatea. Intensitatea va continuă să crească până la obţinerea formei sportive, în schimb volumul, în momentul în care se va intra în etapa pregătirii specifice, se va reduce treptat, intersectând curba intensităţii şi ajungând la valori foarte mici pe parcursul perioadei de menţinere a formei sportive.

---

[36] Dragnea, A., *(2002), Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti,* Î*p.130*

Forma sportivă şi menţinerea ei, sau al unui nivel de pregătire superior pe o durată mai lungă, se constituie, pentru jocurile sportive de echipă, într-o problematică mai complexă, antrenorii acestor echipe fiind nevoiţi să găsească şi să respecte regii metodologice particulare, prin care să se obţină şi să se menţină un potenţial de joc ridicat pentru întreaga formaţie, însumând stările optime şi capacităţile fizice, psihice şi tehnico-tactice ale fiecărui jucător în parte .[37]

Aducem în discuţie acest subiect pentru că folosirea jucătorului **libero** amplifică fragmentarea sarcinilor şi mijloacelor de antrenament, iar individualizarea antrenamentului devine o necesitate permanentă, am putea spune chiar în fiecare antrenament, cel puţin pentru acest jucător. Nu putem să ne exprimăm că individualizarea n-ar fi fost prezentă şi înainte de apariţia postului de **libero,** dar antrenamentele de individualizare ocupau părţi distincte în pregătire, fie că era vorba de antrenamente individuale sau cu grupe de jucători, date de posturi sau de alte situaţii speciale, cum ar fi accidentările, îmbolnăvirile, pregătire tehnico-tactică deficitară etc.

Durata efortului

Durata efortului reprezintă timpul cât efortul acţionează asupra organismului sportivului. Efortul depus de organism pentru a executa un exerciţiu depinde de natura şi intensitatea acestuia. Astfel pentru a defini caracteristicile esenţiale ale unui stimul, pe lângă determinarea specificităţii sale, este necesară şi determinarea intensităţii şi a duratei sale.

În ce-l priveşte pe jucătorul **libero** acest parametru este mai pregnant în antrenamente decât în joc, având în vedere pauzele pe care i le oferă regulamentul acestui jucător, iar el se leagă indiscutabil de următorul parametru.

Densitatea efortului

---

[37] Bâc, O. (2010) – *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv* – Editura Universităţii Oradea, p. 126

Densitatea efortului reprezintă raportul dintre durata efortului şi durata pauzelor dintre eforturi, şi se exprimă în minute sau secunde, rezultate din împărţirea duratei efortului în antrenament (sau a seriilor de exerciţii) la durata pauzelor. Diminuarea timpului de refacere între mai mulţi stimuli cu aceeaşi intensitate şi aceeaşi durată determină apariţia oboselii, care modifică specificitatea stimulului.

Aceleaşi pauze impuse de regulament fac ca densitatea efortului pe parcursul unui joc să fie mai mică pentru jucătorul **libero.**

Densitatea efortului intervine şi în legătura efortului cu refacerea, asigurând eficienţa pregătirii şi având posibilitatea de a evita epuizarea cronică a organismului, care ar putea, sau chiar poate, urma acelui antrenament „extrem".

Amplitudinea stimulilor

Amplitudinea sau variabilitatea stimulilor este determinată de ansamblul valorilor numerice relative ale duratei şi numărului de stimuli în cursul unei structuri de antrenament. Spre exemplu: 2X5X20 înseamnă 2 reprize a 5 serii de câte 20 de repetări, iar atunci când se lucrează în regim de intensitate se specifică şi timpul în care se efectuează o serie de repetări.

Am putea asocia acest parametru cu antrenamentul cu intervale, dacă se ţine cont şi de un alt parametru, de frecvenţa cardiacă.

Frecvenţa stimulilor

Frecvenţa aplicării stimulului şi frecvenţa lecţiilor înseamnă numărul de lecţii de antrenament pe zi, de microcicluri şi de mezocicluri. Eficienţa procesului de pregătire este dată de frecvenţa lecţiilor, iar stabilirea intervalelor dintre antrenamente trebuie să asigure menţinerea „urmei" lăsate de repetarea anterioară, astfel încât repetarea ce urmează, să conducă la creşterea capacităţii de performanţă, sau cel puţin menţinerea ei. Unele cercetări ştiinţifice au arătat că un antrenament intens şi mai scurt ca durată, executat o dată sau de două ori pe zi, este mai eficient decât un antrenament programat la intervale mai mari de timp, chiar dacă totalizează aceeaşi sarcină dar cu amplitudine mai mare.

Având în vedere că jucătorului **libero** îi revin, tot prin regulament, un număr mai mic de acţiuni tehnice, pentru a nu se ajunge la o „saturaţie” a repetărilor aceloraşi acţiuni este nevoie de crearea unei diversităţi a acestor acţiuni, a mijloacelor şi chiar a antrenamentelor. Această diversitate se poate manifesta, şi ea trebuie să se manifeste, şi de la antrenor la antrenor.

Complexitatea efortului

Complexitatea efortului este cea mai importantă componentă a dinamicii efortului, deoarece ea se apropie cel mai mult de conţinutul originalului (modelul efortului propriu-zis). Ea este reprezentată de numărul acţiunilor motrice efectuate simultan în timpul unei activităţi.

Complexitatea unui sistem apare ca o dimensiune universală independent de natura elementelor. Această dimensiune creşte odată cu numărul elementelor care o constituie, dar şi cu imprevizibilul apariţiei unui alt element. Caracterul complex al efortului este dat în primul rând de diversitatea actelor motrice simple care compun o mişcare şi de numărul grupelor musculare angrenate în lucru. Prin urmare efortul poate fi conceput ca un sistem dinamic complex datorită numeroaselor componente care sunt angrenate în desfăşurarea sa.[38]

Conţinutul complex al acţiunilor de joc provoacă solicitări de natură diferită (fizică, funcţională-aerobă-anaerobă sau mixte; tehnico-tactică, psihică, etc.) cu indicatori diferiţi (de volum, intensitate, etc.) care angrenează sinergic, dar diferenţiat, aparatul locomotor şi sistemele funcţionale ale organismului. Această asociere de solicitări conturează complexitatea efortului.

Trecând mai departe la factorii interni care au legătură cu efortul în general şi cu efortul sportiv în special, ne vm opri la frecvenţa cardiacă.

Frecvenţa cardiacă

Dintre factorii interni, cel mai la îndemână pentru antrenori, în aprecierea şi dirijarea efortului, este frecvenţa cardiacă sau pulsul arterial, care furnizează

---

[38] *Dragnea, A., (1995), Antrenamentul sportiv, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, p. 18*

informaţii directe despre funcţiile cardio-respiratorii şi, indirecte, despre alte aparate şi sisteme, în relaţie directă cu intensitatea şi volumul efortului.

Un efort oricât de mic provoacă în organism reacţii funcţionale, urmărirea şi analiza acestora constituind relaţii obiective despre natura şi intensitatea solicitării.. Frecvenţa cardiacă are în repaus valori cuprinse între 70-72 puls./ minut.

Numărarea pulsaţiilor se face pe 10, 15, 30 de secunde, multiplicând apoi cifra obţinută cu 6, 4, sau 2, altfel valorile obţinute nu reflectă în mod real intensitatea efortului deoarece intervine imediat revenirea, iar F.C. din primele 10 sec. nu mai este aceeaşi cu cea din ultimele 10 sec. dintr-un minut, sau chiar dintr-o jumătate de minut.

În practică antrenorii utilizează valorile F.C. la controlul unui efort standard, a timpului de revenire sau a oricărui efort precizat ca durată sau număr de repetări. O apreciere orientativă a valorilor F.C. se poate face după tabelul de mai jos:.

Timpul de efort	Intensitatea	Durata	F.C.	Direcţii de dirijare a efortului
Anaerob Alactacid	Maximală 4 /4 90 – 100%	1-20 sec.	190-200	Adaptări pentru efortul de viteză şi forţa de viteză.
Anaerob lactacid	Maximală	20-120sec	175-190	Adaptări pentru rezistenţă în regim de viteză.
Mixt predominant anaerob	Submaximală 3 /4 75 - 80%	3-5 min.	165-180	Exerciţii de procedee tehnice, acţiuni tactice în regim de concurs (jocuri sportive, lupte), repetări în condiţii de intensitate crescută, rezistenţă specifică
Mixt predominant aerob	Mare şi medie 2 /4 50 – 60%	Peste 6-8 min.	140-160	Repetări de perfecţionare, rezistenţa generală.
Aerob	Scăzută 1 /4 25-40%	Ore	120-140	Eforturi de notare, coordonare, încălzire, sensibilizare neuromusculară, restabilire.

Tabelul nr. 4.5 – valorile F.C. în relaţie cu aprecierea efortului [39]

(după Ungureanu, O. citat de Bâc, O. 2001)

[39] *Bâc, O., (2001), Teoria şi metodica antrenamentului sportiv., Oradea, p. 75,76*

Un alt tabel prezintă următoarele valori, legând sursele energetice, F.C. şi durata efortului:

Surse energetice	**F.C.**	**Durata**
Aerobă	120 - 150 (140 p/min.)	Peste 5 min.
Aerob – anaerob	160 - 190 (175 p/min.)	2 – 5 min.
Anaerob lactacid	170 - 190 (180 p/min.)	21 sec.-2 min.
Anaerob alactacid	180 - 190 (185 p/min.)	1 – 20 sec.

Tabel nr.4.6. - Valorile F.C. în funcţie de durata efortului şi sursele de energie[40]

(după Ungureanu, O. citat de Bâc, O.)

Pentru determinarea solicitărilor la nivelul pragului aerob-anaerob (efort mixt) antrenorul trebuie să respecte următoarele cerinţe de dirijare a efortului:

- asigurarea perioadei de adaptare a organismului la efort (încălzirea) cu F.C. la valori de 120-130 puls / minut.
- intensitatea efortului să asigure menţinerea unei F.C. între valorile 140-170 puls. / minut.
- durata efortului trebuie să depăşească 3-10 minute pentru a se realiza o "stare stabilă".
- solicitarea atinge pragul de solicitare mixt când F.C. ajunge la 170-180 puls. / minut.

4.4. Antrenamentul libero-ului în relaţia efort-oboseala-refacere

Activitatea motrică produce oboseală care este în acelaţi timp element protector ce se opune epuizării rezervelor energetice şi asigură în acest fel supravieţuirea.[41]

---

[40] Idem

[41] *Dragnea, A., Bota Aura, (1999), Teoria activităţilor motrice, Edit. Didactcă şi Pedagogică, Bucureşti, p. 199*

Starea de oboseala exprimă o reacţie fiziologică, care urmează unei activităţi psiho-fizice de o anumită intensitate şi durată. Această stare de disconfort fiziologic, este combătută de organism, care reuşeşte ca printr-o refacere naturală, spontană să înlăture consecinţele acestei oboseli induse de efort.

Oboseala, caracterizată printr-o diminuare reversibilă a capacităţii funcţionale a organismului, este un fenomen care însoţeşte în mod necesar antrenamentul şi în acelaşi timp constituie o premisă pentru creşterea performanţelor sportive. Depăşirea raportului optim dintre antrenament şi refacere poate duce la instalarea oboselii patologice (v. acel antrenament până la refuz!). Producerea oboselii este împărţită în două faze: oboseala latentă (ascunsă) care poate fi depăşită, capacitatea de performanţă menţinându-se la un nivel înalt printr-un efort de voinţă şi oboseala evidentă (manifestă) care nu poate fi depăşită, capacitatea de efort scăzând considerabil.

Cauzele care produc aceste stări sunt: însumarea diferitelor stadii ale oboselii fără a se lua măsuri de refacere necesare, monotonia antrenamentelor, emoţii puternice îndelungate şi greu de suportat, stresul competiţional, creşterea rapidă a dinamicii efortului şi planificarea sau programarea eronată a procesului de pregătire.

Cei mai mulţi antrenori nu acordă atenţia cuvenită metodelor şi tehnicilor de refacere după efort, deşi folosirea acestor tehnici este la fel de importantă ca şi antrenamentul. Cu cât jucătorii se refac mai repede după antrenamente sau jocuri, cu atât creşte şi eficacitatea metodelor şi mijloacelor folosite.

Refacerea reprezintă fenomenul de reorganizare şi restructurare a organismului ca urmare a unor eforturi de diferite mărimi. Refacerea ca şi efortul, se individualizează, ţinând cont de vârstă, sex, nivel de pregătire, condiţii de mediu (altitudinea de 600-800m fiind cea mai indicată), ramura de sport, starea de stres, natura şi durata efortului, etc. Antrenorul trebuie să

lucreze în strânsă legătură cu doctorii şi personalul medical aferent (fizioterapeuţi, maseuri).

Tüdös Ş., (2003) menţionează că efortul fizic produce modificări în structura psiho-fizică cu efecte imediate, pe termen mediu şi pe termen lung. În acest scop revenirea, refacerea, regenerarea, oferă soluţii la rândul lor pe termen, scurt, mediu şi lung. Refacerea urmăreşte reechilibrarea capacităţii de efort psiho-fizice, însă scopul ei real ar trebui să fie generarea de noi structuri bio-psiho-sociale. Acestea sunt în funcţie de solicitare, dar se dezvoltă optimal în condiţiile modelării specifice.

În antrenament există priorităţi în funcţie de etapa (ciclul) de pregătire:

- în perioada competiţională se impune ameliorarea capacităţii de refacere în timp util;
- în perioadele pregătitoare este obligatoriu controlul revenirii şi al refacerii, pentru a obţine regenerarea, redimensionarea bio-psiho-socială, în conformitate cu modelul ideal urmărit.

Problema teoretică esenţială care trebuie soluţionată este găsirea ritmurilor optime ale alternanţei solicitare-nesolicitare specifică pe termen scurt (secunde, minute), pe termen mediu (ore, zile) şi pe termen lung (săptămâni, luni, ani).[42]

Dintre mijloacele naturale de refacere amintim:

- Încheierea antrenamentului sau a competiţiei cu o alergare uşoară, 110-120 bătăi/minut, timp de 10-15 minute, astfel jucătorii vor fi ajutaţi să elimine mai repede substanţele nocive din organism;
- Stretching (terapia prin întindere) timp de 1-2 minute;
- Mijloace fizio-hidro-balneoterapice: duşuri timp de 2-5 minute la temperatura de 37-38 grade, sau duşuri alternative; cadă sau bazin la 38-40

---

[42] *Tüdös Ş., (2003), Generare şi regenerare psihică. Principii, legităţi, soluţii. Edit. SPER, Bucureşti, p.94*

grade cu adăugare de săruri sau de plante; saună, masaj; refacere la 600-800m altitudine;

- Mijloace psihoterapeutice: sugestie, autosugestie, tehnici de relaxare neuropsihică, antrenament autogen, etc;
- Mijloace dietetice: alimentaţie normo-proteică, normo-calorică, hipolipidică, hiperglucidică, bogată în vitamine;
- Mijloace farmacologice: complexe vitaminice, complexe minerale, compuşi glucidici, aminoacizi şi concentrate proteice;
- Odihna activă şi pasivă (somnul).

O oglindă sau un ghid pentru orice antrenor sau pentru staff-ul echipe poate fi un „jurnal de autocontrol" ţinut de fiecare sportiv în parte, prin care să se poată urmări atât influenţa antrenamentelor, cât şi a mijloacelor de refacere, în condiţiile în care sportivii sunt educaţi spre a fi corecţi.

În acest jurnal de autocontrol se vor găsi următorii indicatori individuali, luaţi zilnic, mai ales în cantonamentele organizate:

- puls la trezire luat în poziţia de culcat;
- puls după ridicarea în picioare;
- puls după 10 genuflexiuni;
- puls după 1 minut de revenire;
- calitatea şi numărul orelor de somn;
- pofta de mâncare;
- modul in care se simte sportivul inainte, in timpul sau după antrenament.

Periodic, fie prin sondaj, fie prin şedinţe de pregătire teoretică, antrenorul sau o altă persoană, pot face verificări la aceste jurnale individuale.

Am ţinut să introducem în acest manual al jucătorului **libero** şi acest capitol despre efort, deoarece individualizarea pregătirii acestui jucător nu se diferenţiază numai datorită regulamentului, ci şi conţinutului antrenamentului, sau mai ales.

Ţinând cont de toate acestea, noi credem că în curând, la echipele care se respectă, vor apărea, în staff-ul acestora, şi antrenori specializaţi doar pentru pregătirea jucătorilor libero, aşa cum sunt antrenorii de portari din fotbal sau handbal, ducând individualizarea la rang de obligaţie permanentă.

4.5. Mijloace reprezentative în pregătirea jucătorului libero

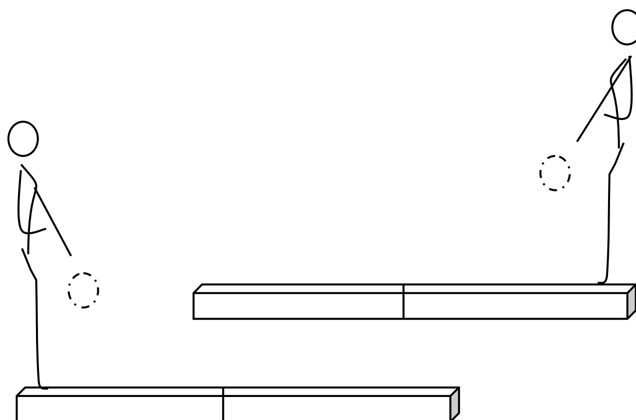
În intenţia noastră este editarea a încă unui volum cu privire la postul de **libero** în care să cuprindem şi probleme de metodică privind învăţarea şi perfecţionarea tuturor elementelor ce ţin de activitatea acestui post.

Ca un preambul la volumul al doilea prezentăm în continuare, pe scurt, câteva posibilități de modelare al antrenamentului jucătorului libero, sub forma unor programe de pregătire specifice fiecărei etape de pregătire.

Programul nr. 1 vizează perioada pregătitoare cu acțiune asupra pregătirii acrobatice:

Ex. 1 – Mers pe banca de gimnastică (două bănci lipite), întoarsă cu partea îngustă în sus, dribling cu mâna dreaptă şi la întoarcere cu mâna stângă.

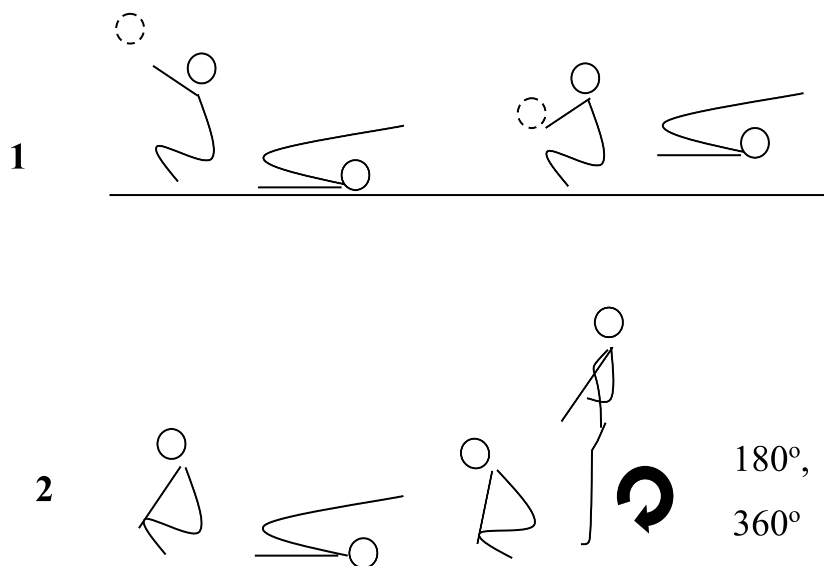
Dozare: Se execută 5 serii dus-întors



Ex. 2 - 1 - Rulări pe spate repetate cu simularea lovirii mingii cu 2 mâini de sus (5 execuţii) şi de jos (5 execuţii).

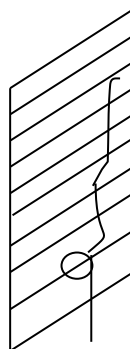
2 - din ghemuit rostogolire înapoi în ghemuit şi săritură cu întoarcere 180° (5 execuţii) şi apoi 360° (5 execuţii).

Dozare: 5 execuţii din fiecare



Ex. 3 – Stând pe mâini cu sprijin la scara fixă sau la perete cu ajutor

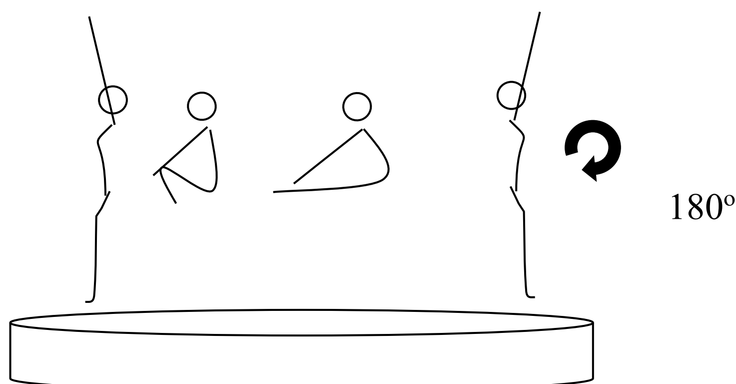
Dozare: se execută 10-15 repetări



Ex. 4 – Sărituri la plasa elastică repetate:

- cu picioarele întinse,
- în ghemuit,
- în echer
- cu întoarcere 180°

Dozare: se execută 8-10 repetări legate, cu pauză între sărituri diferite



Ex. 5 – Traseu:

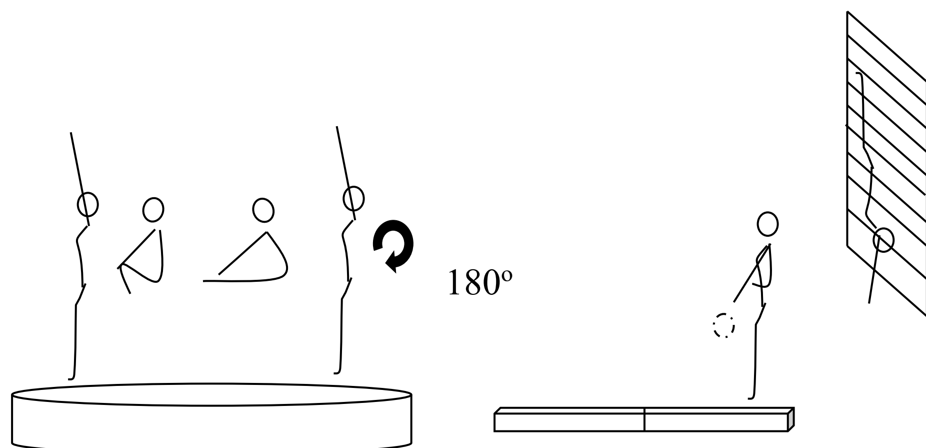
1. mers pe banca de gimnastică în echilibru şi dribling cu mâna stângă
2. rostogolire înainte şi înapoi din ghemuit în ghemuit şi săritură cu întoarcere 360° pe saltea
3. pas fandat şi stând pe mâini la scara fixă (perete).
4. mers pe banca de gimnastică în echilibru şi dribling cu mâna dreaptă
5. sărituri la plasa elastică legate, 2 cu picioarele întinse, 2 în echer, 2 în ghemuit, 2 cu întoarcere 180°

Dozare: - acest traseu se repetă de 3 ori cu pauză între repetări

- se realizează în alergare,

- aparatele sunt dispuse la o distanţă medie





Programul nr. 2 este destinat perioadei precompetitionale cu acțiune asupra pregătirii aptitudinilor psihomotrice combinate cu acţiune asupra aptitudinilor motrice. Acest program vizează exerciții de **coordonare, orientare în spaţiu și forţă.**

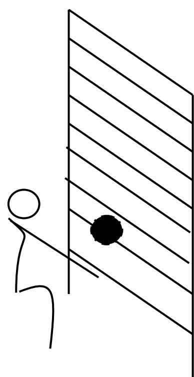
Ex. 1 – Un pas de sus alternat cu o preluare de jos cu deplasare spre înainte printre jaloane pe o distanţă de 18 m. Traseul conţine 12 jaloane dispuse la 1,50m distanţă între ele.

Dozare: - se execută 3 serii



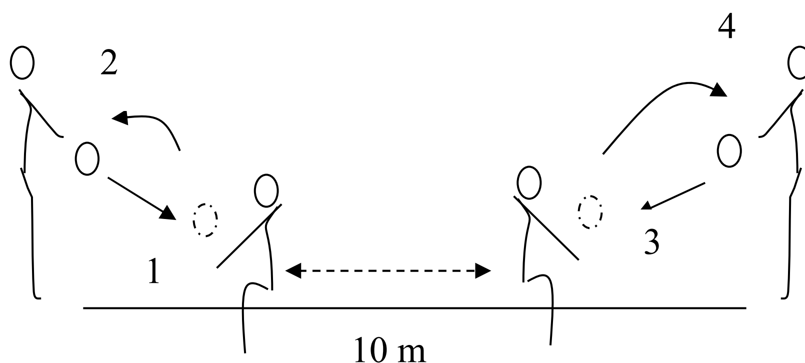
Ex. 2 – Preluări de jos legate la scara fixă.

Dozare: *- se efectuează 20 execuţii X 4 serii*



Ex. 3 – Câte 3 la o minge: cel din mijloc (jucătorul libero) execută preluare din minge aruncată, întoarcere rapidă, alergare şi preluare din minge aruncată din partea opusă. Distanţa dintre jucătorii care aruncă mingea este de 10 m.

Dozare: - se execută 10 preluări în 3 serii



Ex. 4 – Exerciţiu la perete: - preluare spre ridicător din minge ricoşată din perete care este atacată de un coechipier. Jucătorul libero se află cu spatele spre coechipierul care atacă, cu faţa spre perete.

Dozare: - se execută 10 preluări spre R în 4 serii



Ex. 5. - Forţă:

1. Flotări din cerc în afară alternativ cu o mână, 8-10 contacte cu palmele pe sol în afara cercului

   Dozare: 8- 10 contacte cu palmele pe sol în afara cercului;



2. Din stând cu mingea medicinală ţinută la nivelul bazinului, îndoirea trunchiului înainte, mingea pe sol, ridicarea trunchiului la 90^{o} mingea

menţinută în mâini, ridicare în stând cu braţele sus şi mingea sus, şi revenire în stând.

Dozare: - se repetă de 8 ori;



3. În perechi la o distanţă de 5 m unul de celălalt, pase din aşezat cu minge medicinală uşoară.

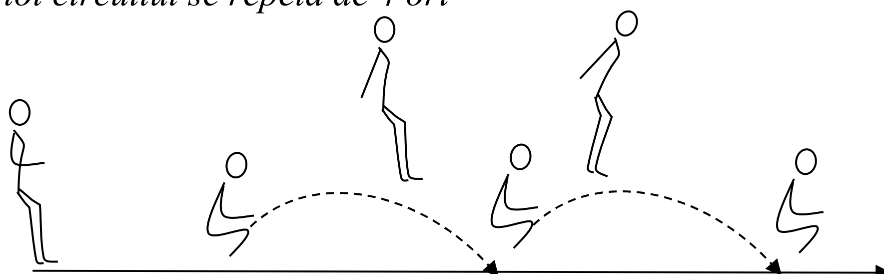


Dozare: *- 8-10 pase*

4. săritură din ghemuit în ghemuit 15-20 m cu alergare uşoară la revenire.

   - *3 serii de sărituri*

   - *tot circuitul se repetă de 4 ori*



Programul nr. 3 este destinat perioadei competitionale cu acțiune asupra pregătirii tehnico-tactice.Acest program vizează exerciții de **precizie şi constanţă în execuţie.**

Ex. 1 – Preluare cu două mâini de jos precedată de atingerea solului cu ambele palme în zonă delimitată – pătrat de 2/2m .

Dozare: 20 execuţii X 3 serii



Ex. 2 – Preluare în perechi cu deplasare laterală pe circumferinţa unui cerc.

Dozare: Se execută 10 preluări într-un sens, 10 în sensul opus X 3 serii



Ex. 3 – Minge aruncată scurt la linia de 3 m, preluare cu plonjon, retragere şi preluare din minge aruncată lung.

Dozare: *Se execută 5 preluări cu plonjon din minge scurtă, 5 preluări din minge aruncată lung, 4 serii*



Ex. 4 – Jucătorii în zona 4 la atac, Libero se află în zona 5 şi execută preluare din minge atacată sau plasată de ridicător, cu construcţia atacului. Dozare: *15 – 20 de preluări*

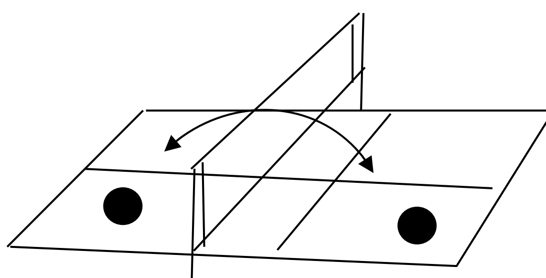


Ex. 5 - Jucătorii în zona 4 la atac, Libero se află în zona 5. Se execută atac spre libero de către antrenor din zona 2, preluare la ridicător în zona 3 , se construieşte atacul iar Libero dublează şi face preluare din minge plasată pe spate de jucătorul care este la atac şi se construieşte din nou atacul care acum este trecut peste fileu.

Dozare: *15-20 preluări.*



Ex. 6 – joc 1:1 cu preluare de jos, pe teren redus cu o singură atingere, fără serviciu. *Dozare*: - *se joacă un set până la 25 de puncte*



Programul nr. 4 vizează exerciții de tip stretching care sunt recomandate a fi utilizate în toate perioadele de pregătire.

Ex. 1 Poziţia iniţială aşezat depărtat mare, cu trunchiul îndoit înainte pe un picior, palmele aşezate cât mai aproape de vârful piciorului. Poziţia se menţine 15-20 sec pe ambele părţi.



Obiective: - Elasticitatea musculaturii coapsei, spatelui, a gambei, şi a centurii scapulo-humerale;
- Mobilitatea articulaţiei coxo-femurale şi scapulo-humerale

Ex. 2 Poziţia iniţială aşezat depărtat mare, trunchiul îndoit înainte, cu palmele aşezate pe minge. Se menţine poziţia 15-20 sec.

Obiective: - Elasticitatea musculaturii coapsei, spatelui, a gambei şi a braţelor;
- Mobilitatea articulaţiei coxo-femurale



Ex. 3 Poziţia iniţială este aşezat uşor depărtat cu picioarele îndoite lateral, călcâiele la şezută. Din această poziţie trunchiul trece în culcat dorsal, cu mâinile pe lângă corp. Se menţine poziţia 10-15 sec. până la apariţia durerii.



Obiective: - Elasticitatea musculaturii coapsei, a gambei, gleznei, intervertebrale;
- Mobilitatea articulaţiei, coxo-femurale, genunchiului şi gleznei

Ex. 4 Poziţia iniţială este aşezat cu un picior întins, celălalt îndoit, cu gamba aproape paralelă cu solul, o mână apucă genunchiul, iar cealaltă apucă glezna şi trage uşor în sus şi înspre piept. Se menţine 15-20 sec. pe fiecare picior

Obiective: - Elasticitatea musculaturii coapsei şi a şoldului;

- Mobilitatea articulaţiei coxo-femurale şi a genunchiului



Ex. 5 Poziţia iniţială este fandat lateral, braţele întinse oblic înainte-jos cu o minge între palme. Se va menţine 20 sec.



Obiective: - Elasticitatea musculaturii membrelor inferioare;

- Mobilitatea articulaţiei coxo-femurale şi a gleznei

Ex. 6 Poziţia iniţială este culcat dorsal cu un picior îndoit la piept, capul la genunchi, palmele apucă genunchiul piciorului îndoit şi îl trage în sus. Se menţine 20 sec. cu fiecare picior.

Obiective: - Elasticitatea musculaturii membrelor inferioare, a spatelui şi a musculaturii intercostale;

- Mobilitatea articulaţiei coxo-femurale şi a coloanei vertebrale.



Ex. 7 Poziţia iniţială este culcat dorsal cu picioarele întinse peste cap vârfurile ating solul, în sprijin pe omoplaţi şi pe braţe. Poziţia se menţine 20-30 sec.



Obiective: - Elasticitatea musculaturii spatelui, a membrelor inferioare şi a musculaturii intervertebrale;

- Mobilitatea şi supleţea coloanei vertebrale

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU, ADRIANA, ALBU, C. (1999) – *Psihomotricitatea*, Editura Spiru Haret, Iaşi
2. ALEXE, N., (1993) – A*ntrenamentul sportiv modern,* Editura Editis, Bucureşti
3. ANDERSON, B., (1988) - *Stretching*, vol I, uz intern, Bucureşti
4. BÂC, O. (1999), - *Volleyball,* Editura Universităţii din Oradea
5. BÂC, O. (2004) - *Modele şi modelare în volleyball,* Editura Universităţii din Oradea
6. BÂC, O., (2001) – *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, partea I,* Editura Universităţii din Oradea
7. BÂC,O. BRATA M., HANŢIU I. (2003)– *Sportul în slujba sănătăţii* – Editura Universităţii Oradea
8. BÂC, O, COSTEA A., SZABO P. (2000) – *Beachvolleybal* - Editura Universităţii din Oradea,
9. BÂC, O., SZABO, M., SZABO, P., (2000) - *Influenţa noilor reguli asupra desfăşurării jocului de volei şi a antrenamentului specific,* publicată în Analele Universităţii din Oradea, pag. 3-5
10. BÂC, O., SZABO, M., SZABO, P., (2001) - *Relaţia dintre postul de libero şi celelalte posturi din echipă*" publicată în Analele Universităţii din Oradea, pag. 7-9
11. BÂC, O., SZABO, MARIANA, SZABO, P. (2001) – *Consideraţii privind selecţia şi antrenamentul jucătorului libero în volleyball*, Sport curat – conferinţa ştiinţifică internaţională, pag. 24-28, Bucureşti
12. BACHMAN E., BACHMAN M., (1990) - *1000 exercises et jeux de volleyball*, Editura Vigot, Paris
13. BALAIŞ, F., PĂCURARU, A. (1997) - *Volei de la selecţie la performanţă,* Editura Academică, Galaţi
14. BARTH, B., (1995), „*Pregătirea pentru competiţie printr-un antrenament strategico-tactic complex"*, SDP nr.362-364, Bucureşti
15. BECHER, H., DRESSING, G., REICHSTEIN, G., (1988), „*Teoria jocurilor şi posibilităţile aplicării ei în volei"*, SDP nr.47, Bucureşti
16. BOCU, T., (1997), - *Selecţia în sport*, Editura Dacia, Cluj-Napoca
17. BOMPA, T. (2001) – *Dezvoltarea calităţilor biomotrice,* Editura Ex Ponto, Bucureşti
18. BOMPA, T. (2003) - *Performanţa în jocurile sportive: teoria şi metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, Bucureşti

19. BOMPA, T.O., (2001), *Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv-periodizarea,* Editura Ex Ponto, Bucureşti
20. BOTA AURA, (2007) - *Kinesiologie*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
21. COJOCARU, A., DRĂGAN, A., ARMEANU, I., (2003) - *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*, Editura Yes, Bucureşti
22. COJOCARU A. și colab., (2013) - *Ghid orientativ al antrenorului de volei*, Bucuressți, Federația Română de Volei, Colegiul Central de Antrenori
23. COLIBABA, D., BOTA, I. (1998) - *Jocuri sportive. Teorie şi metodică*, Editura Aldin, Bucureşti
24. COMETTY, J., (1996) – *Exerciţii pliometrice,* publicat în colecţia Sportul de performanţă, 381-382, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, Bucureşti
25. COSTE, J.C. (1977), - *La psychomotricité*, Presses Universitaires de France, Nice
26. COX, P., H., (1990) - *Relaţii între elementele tehnice şi performanţa în jocul de volei*, SDP nr.136, Bucureşti
27. CROITORU, DOINA (1999) - *Ambidextria în jocurile sportive – exemplificări şi aplicaţii din volei*, Editura ANEFS, Bucureşti
28. CROITORU, DOINA (2000) - *Volei,* Editura ANEFS, Bucureşti
29. DAFFE, A., (1985) - *Volei - probleme ale antrenamentului,* „Volley fan", Bruxelles.
30. DALLARI, L. (1999) - *Guida al volley*, Editura Al Piedit, Rimini
31. DEMETER, A., (1981) – *Bazele fiziologice şi biochimice ale calităţilor fizice,* Editura Sport-Turism, Bucureşti
32. DRAGNEA, A. (1996) – *Antrenamentul sportiv,* Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti
33. DRAGNEA, A., BOTA AURA (1999) - *Teoria activităţilor motrice*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
34. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU (2002) - T*eoria sportului*, EDITURA FEST, BUCUREŞTI
35. DRĂGAN, A., şi colab. (2003) - *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*, Federaţia Română de Volei, Bucureşti
36. DRĂGAN, I., (1989) – *Selecţia şi orientarea medico-sportivă,* Editura Sport-Turism, Bucureşti.
37. DUPUIS, P. (2003) – „*Instrumentele informatice în sporturile colective*", publicată în Informatica aplicată sporturilor colective, Seria Sportul de înaltă performanţă, SDIP, nr.466, Bucureşti

38. ELOI, S., LABORIE, P., SCHMITT, J.M., (1998) - *L'observation en volley-ball, Analyse du jeu et statistique,* FIVB
39. EPURAN, M. (2005) – *Metodologia cercetării activităţilor corporale –Exerciţii fizice, Sport, Fitness- (ediţia a 2-a),* Editura FEST, Bucureşti
40. EPURAN, M., MAROLICARU MARIANA (2002) – *Metodologia cercetării activităţilor corporale (ediţia a III-a),* Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca
41. EWERS, C., (1999) - *Techniques of the world's best, Part 4: defense with Watson,* publicat în revista The coach, May, nr. 2, p. 4-6.
42. FAMOSE, J.P., (1975) - *Ştiinţa mişcării, psihomotricitatea şi metoda mentală,* S.P., Bucureşti
43. FAMOSE, J.P., (2003) - *Învăţarea motrică şi dificultatea sarcinii*, Seria: SDIP, nr. 457, Bucureşti
44. FERRETTI, ANDREA, (1982) - *Stretching: Cum, Când, De Ce* ?, Pallavolo, XVIII, 3-4 martie, Roma
45. FONTANI, G., CICCARONE, G. GIULIANI, ROBERTA, (2000) - *Noile reguli de joc şi solicitarea fizică în volei,* Scuola dello Sport, XIX, nr. 50, Oct.-Dec., Roma
46. FRESTER, R., (1985) - *Antrenamentul ideomotric,* C.C.P.S., Scuola dello Sport, Bucureşti
47. FROHNER, B. (1996)- *Tehnologie actuală asistată de aparatură video şi computer utilizată pentru cercetarea sistematică a acţiunilor tehnico-tactice în volei, din perspectivă individuală şi colectivă*, colecţia SDP, nr. 378-379, Bucureşti
48. GAMBETTA, V., (1990) - *Noi tendinţe în teoria antrenamentului*, SDP nr.311, Bucureşti
49. GEOFFROY, C., (2008) - *Guide des entirements du sportif*, Nouvelle edition, Nice, p. 168
50. GHENADI, V., (1995) – *Volei obiectivizarea instruirii,* Editura Plumb, Bacău.
51. GHENADI, V., ŞI COLAB. (1994) – *Model şi modelare în voleiul de performanţă,* Editura Plumb, Bacău.
52. GOLU, M., (1980) - *Probleme fundamentale ale psihologiei,* Editura Academiei, Bucureşti
53. GROSU, EMILIA (2002) – *Psihomotricitate şi gimnastică educativă (vol. I),* Editura G.M.I., Cluj-Napoca

54. GROSU, EMILIA, (2001) - *Învăţarea motorie şi performanţa în sport. Acţiune motorie versus acţiune psihică,* Vol II, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca
55. HORGHIDAN, V., (2000) - *Problematica psihomotricităţii*, Editura Globus, Bucureşti
56. J. LE BIVIC (1998) – *Le stretching postural*, Revue EPS, Janvier/Fevrier, N°.269
57. JANSSEN, J.P., (1984) - *Memoria şi tehnica sportivă,* C.C.P.S., Scuola dello Sport, Bucureşti
58. KINDA, S., ASHER (1997) – *Coaching Volleyball*, Masters Press, Chicago
59. KRAMER, D. (2006) – *Enseigner le volley-ball,* Editions Actio, Paris
60. KUHL, B., (1987) - *Optimizarea apărării,* F.I.V.B., Volleyball Traing
61. LEYSHON, G.A., (1979) - *Tactică şi strategie,* S.P., Bucureşti
62. MANNO, R. (1996) - *Les bases de l'entrainement sportif*, Sportul de performanţă, nr.371-374, Bucureşti
63. MANNO, R., (1984) - *Calităţi de coordonare,* C.C.P.S., Scuola dello Sport, Bucureşti
64. MANNO, R., (1998) - *Pentru o noua abordare a antrenamentului sportiv*, SDP nr. 405-406, Bucureşti
65. MARCU, V., PEŢAN, P. (2005) – *Cercetări privind evaluarea capacităţilor motrice coordonative,* Editura Universităţii din Oradea
66. MÂRZA, D., GRAPĂ, F., (2007), *Volei în învăţământ, ediţia a II a,* Editura PIM, Iaşi
67. MITITELU, C., ŞERBAN, M. (2002) - *Volei-Studiu interdisciplinar*, Editura Semne, Bucureşti
68. MURPHY, P., (1999) - *Some impressions about the libero player*, publicat în revista The coach, March, nr. 1, p. 14-16
69. NICULESCU M., ŞI COLAB., (2008) – *Volei sub formă de întrebări şi răspunsuri,* Editura Universitaria, Craiova
70. NICULESCU, IONELA, (2006) – *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Editura Universitaria, Craiova.
71. NICULESCU, M. (1996) - *Curs de volei*, Editura Universităţii din Piteşti
72. NICULESCU, M. (2002) – *Volei : de la teorie la practică*, Editura Universităţii din Piteşti
73. NICULESCU, M. şi colab. (2006) – *Bazele ştiinţifice şi aplicative ale pregătirii musculare,* Editura Universitaria, Craiova
74. PARLEBAS P. (1991) – *Jocurile sportive şi relaţiile de comunicare motrică*, CCEFS, Bucureşti

75. PIERON, M., PETERS-SCHAUBEN, M., PETERS, C., (1993) - *Aprecierea randamentului acţiunilor tehnico-tactice individuale la diferite niveluri ale voleiului feminin, serviciul, preluarea din serviciu si din atac"*, SDP nr.198, Bucureşti
76. POPESCU – Neveanu, P., (1978) - *Dicţionar de psihologie*, editura Albatros, Bucureşti
77. RIEDER, H., (1984) – *Îmbunătăţirea tehnicii,* C.C.P.S., Scuola dello Sport, Bucureşti
78. ROSSI, B., (1992) - *Psihologul şi echipa,* C.C.P.S., Scuola dello Sport, Bucureşti
79. SAWULA, L., (1980) - *Volleyball development model*, Ontario, Canadian Volleyball Association
80. SCHUBERT, P., (1992) - *„Perfecţionarea acţiunilor în jocurile sportive – procesul de planificare"*, SDP nr.315, Bucureşti
81. SIMION, G., SIMION, IULIANA, (2006) – *Arta pregătirii forţei musculare*, Editura Universităţii din Piteşti
82. SIMONEK, J., (2006) - *Model of development of coordination abilities in the long-term sports preparation in volleyball,* Edit. Universităţii din Oradea
83. SÖLVEBORN, S., (1988) - *Stretching. Antrenament pentru dezvoltarea mobilităţii şi de întindere*, vol. II, Bucureşti, uz intern
84. SPSS Inc. (1999) - *SPSS Base 9.0 User's guide,* Chicago, Illinois
85. SZABO, M., BÂC, O., SZABO, P., (2008) - *Study regarding the opinions of the Romanian volleyball trainers about the introduction of the libero player and implications on the team preparation and game*, International Conference: Physical Education, Sport and Health, nr.12, Piteşti, pag. 151
86. SZABO, MARIANA, BÂC, O., SZABO, P.,(2007) - *„Studiu privind eficienţa jucătorului libero la cel mai înalt eşalon valoric"* Buletin ştiinţific, pag.235-240, Piteşti
87. ŞERBAN, M., HILLERIN, P. (1984) – *Volei. Strategie şi tactică*, Editura Sport-Turism, Bucureşti
88. ŞERBAN*, M., (*2002), *Volei. Studiu interdisciplinar,* Edit. SemnE, Bucureşti,
89. ŞICLOVAN, I. (1984) – *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv,* C.N.E.F.S. Bucureşti
90. TEODORESCU, L., (1975) - *Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive,* Editura Sport-Turism, Bucureşti
91. TEODORESCU, S., (2000) - *Volei – Efort competiţional – planificare,* Editura Printech, Bucureşti
92. TEODORESCU-MATE, SILVIA, (2001) – *Programare-planificare în antrenamentul sportiv,* Editura SemnE, Bucureşti

93. TERCHILĂ, N., ŞERBAN, M., (1996) - *Strategia tehnico-tactică şi modele actuale în volei,* articol publicat în revista Volleyball, realizat sub egida Federaţiei Române de Volei
94. THOMAS J.R. (1979) – *Teoria jocurilor*, SDP nr. 73, Bucureşti
95. THOMAS, J., NELSON, J., (1996) - *Metodologia cercetării în activitatea fizică, vol. I.* S.D.P. 375-377, Bucureşti
96. THOMAS, J., NELSON, J., (1997) - *Metodologia cercetării în activitatea fizică, vol. II*, S.D.P. 386-389, Bucureşti
97. THOMAS, J., R., (1995) - *Performanţa motrică*, C.C.P.S., SCJ, nr.100-101, Bucureşti
98. TUDOR, V. (2005) – *Măsurare şi evaluare în cultură fizică şi sport,* Editura Alpha, Bucureşti
99. TÜDÖS Ş.*, (2003) - Generare şi regenerare psihică.* Principii, legităţi, soluţii. Edit. SPER, Bucureşti
100. TÜDÖS, Ş. *(2000) - Criterii psihologice în fundamentarea şi structurarea pregătirii sportive,* Editura Paideia, Bucureşti
101. VIŞAN, GH., ARMEANU, I. (2006) – *Regulamentul jocului, comentarii, probleme de arbitraj,* Federaţia Română de Volei, Bucureşti
102. VOLPICELLA, G. (1994) - *Il manuale della pallavolo*, Editura Idealibri, Milano
103. WALSH, J., (1979) - *Tactica şi strategia sportivă,* S.P., Bucureşti
104. WEINEK, J., (2003) - *Manuel d entraînement*, Editura, Vigot, Paris
105. XXX (1998) - *Dicţionarul Explicativ al Limbii Române. Ediţia a-II-a*, Editura Univers Enciclopedic, Bucureşti
106. ZAMORA, E., şi colab (1996) - *Elemente practice de fiziologie generală şi fiziologie a efortului sportiv*, Editura Casa Cărţii De Ştiinţă, Cluj-Napoca
107. ZIMMERMANN, B., (1999) - *Changes and potential possibilities with the introduction of liberos in men's world class volleyball*, publicat în revista The Coach, nr. 1, pag. 4 – 13
108. XXX, (2008) – *Buletin informativ,* nr. 34, Federaţia Română de Volei, Bucureşti
109. XXX., (1974) – *Terminologia educaţiei fizice şi sportului*, Editura Stadion, Bucureşti
110. **Adrese internet:**

http://www.cev.lu/

http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/

http://www.doctor.info.ro/exercitii_de_stretching.htm
http://www.fivb.org/
F.IV.B –E-Book, Beach Volleyball
http://www.frvolei.ro/index.html
http://www.sportscience.ro/index.html
https://www.dex.ro/



ISBN: 978-606-37-1282-1